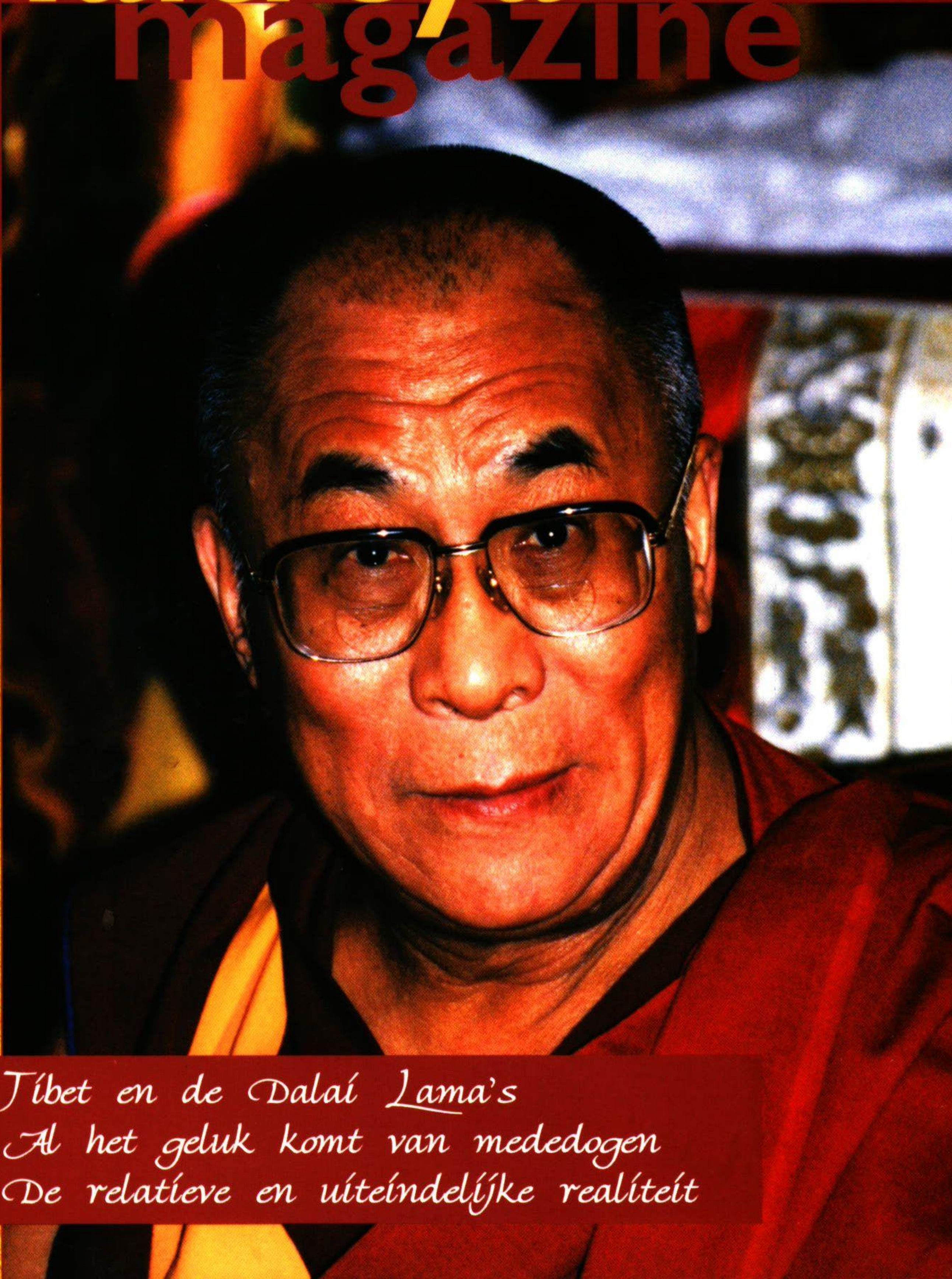
MAITREYA INSTITUUT

Special

Maitreya magazine



Tibetaans Boeddhistisch tijdschrift
jaargang 21 1999
nummer 4 *f.* 10,-

Tibet en de Dalai Lama's
Al het geluk komt van mededogen
De relatieve en uiteindelijke realiteit

Een 'special' Maitreya magazine

Dankzij de vrijgevigheid van Drukkerij Refo, de vaste drukker van het Maitreya Instituut Emst, kon het Maitreya Magazine deze keer geheel in kleur verschijnen. Voor u ligt een 'special' die we meteen hebben afgestemd op het bezoek dat Zijne Heiligheid de Dalai Lama 16 en 17 oktober aan Nederland zal brengen. Tenzij het aantal abonnementen drastisch stijgt, zal deze kleuren uitgave helaas eenmalig blijven.

De tweede grote Tibetaanse meester die ons land bezoekt is Kirti Tsenshab Rinpochee, leraar van Z.H. de Dalai Lama, die zijn wijsheid in Maitreya Amsterdam op 30 en 31 oktober, in Groningen op 3 november en in Maitreya Emst van 5 t/m 7 november met ons zal delen.

Na het zomerreces is de vaste leraar van het Maitreya Instituut, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, aan het laatste semester van het studieprogramma begonnen. De lessen over de filosofie van de middenweg (Madhyamika) worden door een groot aantal studenten gevolgd. Er is bovendien iedere maand een 'beginners weekend' in Emst (zie programma-overzicht achterin). Ook de lessen in Maitreya Amsterdam en Groningen trekken weer volle zalen. Naast deze cursussen in theorie en praktijk van het Tibetaans boeddhisme biedt het Maitreya Instituut cursussen Tibetaanse taal (Amsterdam), yoga en meditatie (Emst en Amsterdam), tekenen en schilderen (Emst en Amsterdam), Dharma-drama (Amsterdam) en de gelegenheid deel te nemen aan diverse offeranden (puja's in Emst en Amsterdam).

Wegens groot succes zal het studieprogramma in het nieuwe millennium vanaf april 2000 worden herhaald onder de titel 'basisstudie Tibetaans boeddhisme'. Op aanvraag is een gedetailleerde programmabrochure verkrijgbaar.

Uw eindredacteur,
Hans van den Bogaert.

Inhoud

Tibet en de Dalai lama's
door Nico Knol en Nancy Niemeier 1

Ter voorbereiding op de dood 8

Al het geluk komt van mededogen 10

De spirituele leraar *door Marijke Drost* 16

De relatieve en uiteindelijke realiteit
door Geshe Sonam Gyaltsen 17

Basisstudie 2000 - 2005 *door Janny de Boer* 26

Overzicht kalender 28

Maitreya Amsterdam *door Ina van Delden* 29

Cursusinfo 30

Programma 1999 31

Cursus Tibetaanse geneeskunde 34

Lezingen in het land 35

Tibet en de Dalai lama's

Dit is een compilatie van vertalingen van het eerste hoofdstuk uit het boek 'Mystical Arts of Tibet' van Mullin en Weber, de appendix twee uit het boek 'Selected Works of the 1st Dalai Lama' van Mullin en een paar alinea's uit het Kunchab Magazine van het Tibetaans Instituut uit België.

Z.H. de 14e Dalai Lama Tenzin Gyatso.

Alle Tibetanen geloven dat de Dalai Lama een reïncarnatie is van de Boeddha van het Grote Mededogen, Avalokiteshvara (Tibetaans: Chenrezig). Dit geloof kunnen we herleiden tot de geschiedenis van Avalokiteshvara. Informatie hierover vinden we in de diverse soetra's, de geschriften met de woorden van de Boeddha, waarin hij beschrijft hoe Avalokiteshvara de verlichtingsgeest opwekte.

Boeddha Sakyamoenie was de vierde boeddha die in deze wereld is verschenen. De derde boeddha van dit tijdperk was Boeddha Kashyapa (Tibetaans: Osung). In de tijd dat hij op aarde verscheen leefde er een koning die vele zonen had. Zijn oudste zoon had de naam 'Hij die zijn Ogen Nooit Sluit'. Hij had die naam gekregen omdat hij enorm begaan was met de wezens. Hij was altijd bezig met het welzijn van anderen. Omdat hij zo betrokken was bij anderen, ging hij naar Boeddha Kashyapa en vroeg hem advies over de beste manier om voor het welzijn van alle wezens de verlichting te bereiken. Verder vroeg hij welke naam hij zou dragen als hij boeddha was geworden. Boeddha Kashyapa antwoordde hem: "Als U de bodhisattva-paden volgt zult U in de toekomst bekend staan als de bodhisattva Avalokiteshvara." Verder voorspelde de Boeddha dat de prinsenzoon door het volgen van de bodhisattva-paden in de toekomst vele wonderbaarlijke krachten zou ontwikkelen. "In de toekomst zult U de kracht hebben zich te manifesteren in vele emanaties om de wezens te helpen, als handelaar, als koning, als tempelbeheerder, als musicus, als leraar en steeds zult U veel goed doen."

Toen de bodhisattva-prins dat hoorde wekte hij de verlichtingsgeest op, sprak hij wensgebeden uit en wijdde hij al zijn positieve energie en goedheid toe om het welzijn van alle wezens in het algemeen en in het bijzonder die van Tibet te kunnen bevorderen. In die tijd was Tibet, een land ten noorden van India, een erg barbaars land. De bevolking was wild en barbaars en er doolden veel schadelijke geesten rond.

Nadat Boeddha Sakyamoenie de verlichting had bereikt, trok hij rond in India en onderwees hij de leer op verschillende plaatsen. Op een gegeven moment verbleef hij in een park dat 'Het Melkwoud' wordt genoemd. Plotseling verschenen er uit zijn voorhoofd lichtstralen van vijf kleuren die naar het noorden uitstraalden en de Boeddha glimlachte. De Boeddha had vele leerlingen met verschillende aspiraties; velen volgden het shravaka-pad, anderen waren bodhisattva's. Eén van de bodhisattva's genaamd 'De Meest Zuivere', stond op en vroeg de Boeddha waarom hij glimlachte.
"Ik glimlach," sprak de Boeddha, "omdat ik goede tekenen zie. In het noorden, in een land met de naam Tibet, zullen emanaties van Avalokiteshvara verschijnen die de mensen zullen temmen, waarna het boeddhisme er zal bloeien als de rijzende zon." Ook in de tijd van Boeddha Sakyamoenie was Tibet nog een barbaars land. Niemand kon er zonder gevaar voor eigen leven heengaan, er waren vele kwade krachten en boze geesten. Tot dan toe was er nog geen enkele boeddha verschenen in Tibet. "Ook verheug ik mij over de bereidheid van die bodhisattva, die eens als prinsenzoon zo'n sterke connectie heeft gemaakt met de Tibetanen en vrijwillig op zich neemt hen te helpen", vervolgde de Boeddha.

De Tibetanen geloven dat Avalokiteshvara zich al vanaf de eerste Tibetanen in Tibet heeft gemanifesteerd. Een legende vertelt dat het menselijk ras in Tibet geboren is uit een mannelijke aap, die een emanatie was van Avalokiteshvara en een vrouwelijk wezen dat 'rotsmonster' (ook wel de afschuwelijke sneeuwvrouw) wordt genoemd en in de rotsen woont. Uit hen werden zes kinderen geboren.

De emanaties van Avalokiteshvara zijn ontelbaar. De Tibetanen geloven dat Avalokiteshvara 36 keer geboren is in India als een bijzondere prins, die vele bijzondere daden verrichtte ten behoeve van de wezens. Daarna incarneerde hij vele malen als Dharmakoning in Tibet, waarna hij incarneerde als spirituele leraar. Ook incarneerde hij als een groot leken-beoefenaar met de naam Dromtönpa, die een hoog gerealiseerde meester was. Hij was de voornaamste leerling van de Indiase meester Atisha (982 - 1057). Vervolgens emaneerde Avalokiteshvara zich als monnik in de opeenvolging van de 14 Dalai Lama's. Dit zijn de bekendste emanaties van Avalokiteshvara.

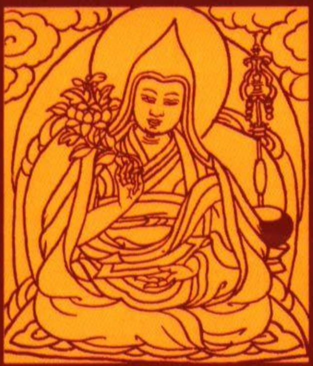
DE DHARMAKONINGEN EN DE DALAI LAMA'S VAN TIBET.

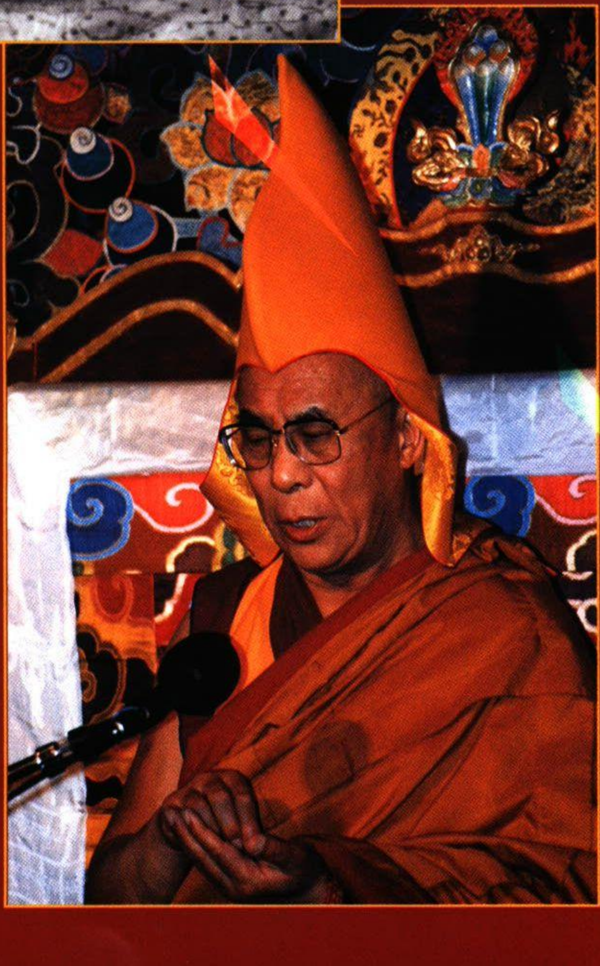
(Bron: het eerste hoofdstuk uit het boek 'Mystical Arts of Tibet')

De periode van midden 7e eeuw tot midden 9e eeuw na Christus staat bekend als het tijdperk van de drie grote Dharmakoningen. Zij zijn belangrijk in zowel het bij elkaar houden van het Tibetaanse rijk als het introduceren van het boeddhisme als de nationale religie. Volgens Atisha zijn de Dalai Lama's de reïncarnaties van deze drie koningen.
De eerste van deze drie koningen was Songtsen Gampo, die met 5 prinsessen uit de regio getrouwd was. Twee van hen kwamen niet uit Tibet en waren boeddhist. Zij haalden de koning ertoe over het boeddhisme te bestuderen. Later besloot hij dat het boeddhisme de volksreligie zou worden.
De tweede koning heette Trisong Deutsen. Hij haalde Padma Sambhava, een groot tantrisch meester uit India, en liet boeddhistische teksten uit het Sanskriet vertalen. Hij stichtte Samye, het eerste Tibetaanse klooster.
De kleinzoon van Trisong Deutsen, Tri Ralpachen, wordt beschouwd als de derde grote Dharmakoning. Hij wordt herinnerd als diegene die de boeddhistische teksten geheel heeft laten redigeren. Het resultaat toont zich in de twee belangrijkste Tibetaanse werken: de Kagyur (de vertaalde woorden van de Boeddha) en de Tengyur (de vertaalde commentaren van de Indiase meesters).
Na zijn dood raakte het Tibetaanse rijk in verval, maar het kreeg in 1042 weer een impuls door de komst van de Indiase meester Atisha Dipamkara Shrijnana. Na diens dood ging zijn leerling Lama Drom Tonpa verder met het verkondigen van de leer, wat uiteindelijk uitmondde in de stichting van de Kadampa school. In diezelfde periode werden ook de Sakya en de Kagyu scholen gesticht. Deze drie scholen worden de nieuwe scholen genoemd; de periode voor Atisha wordt de oude periode genoemd met de Nyingma als de 'oude school'.

Aan het einde van de twaalfde eeuw begon Genghis Khan zijn veroveringen van China en uiteindelijk ook van Tibet. Midden 13e eeuw reisde op uitnodiging van diens kleinzoon Godan Khan de Tibetaanse meester Sakya Pandita naar het Mongoolse hof om het boeddhisme uit te leggen. Na de dood van Godan Khan resulteerde dit contact erin dat diens opvolger Kublai Khan de macht over de dertien Tibetaanse provincies overdroeg aan de Sakya's. Tot ver in de 19e eeuw heeft er een nauwe band bestaan tussen Tibet en Mongolië.

Eind 14e eeuw en begin 15e eeuw was het tijdperk van Lama Tsong Khapa, die men in Tibet wel de tweede Boeddha noemt. Lama Tsong Khapa is vooral bekend als de oprichter van de Gelukpa school, ofwel 'de





Gyelwa Gendun Drub, de 1e Dalai Lama.

Gyelwa Ngawang Lozang, de 5e Dalai Lama.

Gyelwa Thubten Gyatso, de 13e Dalai Lama.

Z.H. de 14e Dalai Lama.

Geelkappen'. Lama Tsong Khapa had vele leerlingen. De jongste van de beste leerlingen was Gedun Drub, die postuum bekend werd als de eerste Dalai Lama.

DE DALAI LAMA'S

(Bron: appendix twee uit het boek 'Selected Works of the 1st Dalai Lama')

Eigenlijk is de naam 'Dalai' een Mongools woord, alhoewel de overleveringslijn van de Dalai Lama ouder is dan de naam. De eerste als zodanig bekende Dalai Lama heette Sonam Gyatso. Hij bekeerde in 1578 de Mongoolse koning Altan Khan en zijn volk tot het boeddhisme. In plaats van de Dalai Lama bij zijn Tibetaanse naam te noemen verkoos Altan Khan om het tweede deel te vertalen in het Mongools. Gyatso betekent 'Oceaan' en dit vertaalde hij naar het Mongools in 'Dalai Lama', oftewel 'Leraar als een Oceaan'. Dalai geeft ook het hoogste gezag of grootsheid aan.
Dientengevolge kan het ook vertaald worden als Hoogste Leraar of Grote Meester.
De Mongolen waren dus de eersten die de titel Dalai Lama gebruikten. Via China en het Verre Oosten raakte de titel bekend in Europa en Amerika. De titel is echter nooit gebruikt door de Tibetanen. Zij prefereren hun spirituele leraar in het Tibetaans aan te duiden als Kundun (de doelbewuste), Yishin Norbu (het wensvervullende juweel) en Gyelwa Rinpochee (de waardevolle deskundige). Omdat Sonam Gyatso werd beschouwd als de reïncarnatie van Gedun Gyatso en die op zijn beurt beschouwd werd als de reïncarnatie van Gedun Drub, werd de leraar van Altan Khan bekend als de derde Dalai Lama. Zijn voorgangers werden daarmee postuum de eerste en tweede Dalai Lama genoemd.

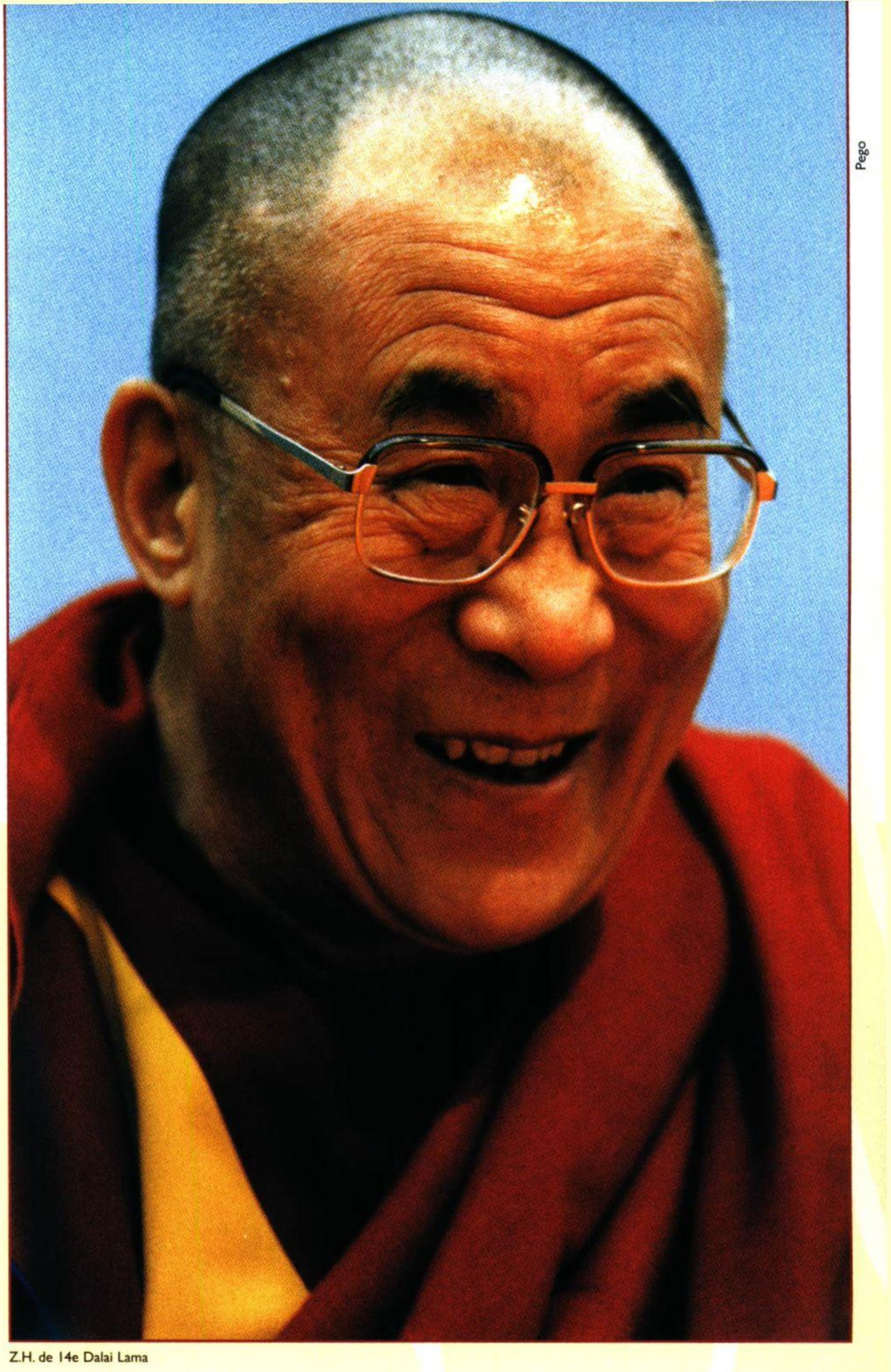
Hoewel de Dalai Lama's technisch gezien de reïncarnatie zijn van hetzelfde wezen hebben ze elk hun

grootsheid op een unieke manier getoond en hebben ze elk voor een specifiek aandachtsgebied gekozen.

De eerste Dalai Lama, Gyelwa Gedun Drub, werd in 1391 te Gurma in Zhabto geboren als zoon van nomadische ouders. Hij was zeven jaar toen zijn vader stierf en zijn moeder besloot hem in het Nartang Klooster te plaatsen. Hij werd de bekendste geleerde die dit klooster heeft voortgebracht en zijn beroemdheid spreidde zich over heel Tibet uit. In 1447 stichtte hij het Tashi Lhunpo Klooster te Shigatse. Dit werd het belangrijkste universiteitsklooster in Zuid-Tibet in die dagen. In zijn geschriften richtte hij zich op de Kadampa beoefeningen en ook op de vijf thema's van de leringen van de Boeddha (pramana, abhidharma, prajnaparamita, madhyamaka en vinaya) die door de Sakya orde bekend waren gemaakt. Hij was voornamelijk bekend om de combinatie van theorie en praktijk, en heeft meer dan twintig jaar in meditatieve retraite geleefd.

(Uit Kunchab:)
"Toen hij 83 jaar oud was, kondigde de eerste Dalai Lama aan dat de tijd om te sterven voor hem gekomen was. Hij ging voor zijn volgelingen in meditatie zitten en stierf. Hoewel zijn hart niet meer klopte en zijn adem gestopt was, bleef hij dertig dagen in meditatie zitten. Zijn lichaam straalde fel wit licht en schitterende regenbogen uit en het veranderde van een oude man in het lichaam van een jongen van zestien. Zijn lichaam werd bijgezet in het Tashi Lhunpo klooster te Shigatse, dat hij zelf in 1447 had gesticht."

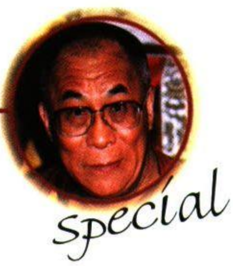
De tweede Dalai Lama, Gyelwa Gedun Gyatso, werd in 1475 te Yolkar Dordjeden geboren. Als zoon van een vermaarde Nyingmapa-yogi werd hij op vierjarige leeftijd herkend als Gedun Drub's reïncarnatie. Hij bestudeerde en schreef uitgebreid over de beoefeningen van de verschillende Tibetaanse ordes, maar hij is voornamelijk bekend



Z.H. de 14e Dalai Lama

vanwege zijn geschriften betreffende de overleveringslijnen van de Nyingma, Shangpa Kagyu en Geluk Nyengyu tradities. Hij richtte zich vooral op de tantrische traditie. Hij is bekend geworden vanwege zijn 'ontdekking' en de wijding van het Lhatso Meer (het meer van de visioenen) en het bouwen van het Chökhorgyal Klooster naast dit meer. Hij construeerde ook het Potrang huis in het Drepung klooster. Hij stierf in 1542 terwijl hij in meditatie was.

De derde Dalai Lama, Gyelwa Sonam Gyatso, werd in 1543 te Khangsar in Tolung geboren. Op jonge leeftijd werd hij al als reïncarnatie van Gedun Gyatso herkend en werd voor zijn opleiding naar het Drepung Klooster gebracht. Hij werd snel bekend om zijn wijsheid en vaardigheden en werd tot abt van het Drepung Klooster benoemd. Zijn roem verspreidde zich door geheel Azië. Altan Khan van de Tumed Mongolen, werd een van zijn volgelingen. In 1578 reisde de derde Dalai Lama naar Mongolië en bekeerde Altan Khan en zijn volk. Het Thegchen Chökhor Klooster werd gesticht. Later reisde hij door geheel Oost-Tibet en West-China, waar hij uitgebreid les gaf en vele kloosters stichtte, onder andere Litang en Kumbum. In zijn beoefeningen combineerde hij de overleveringslijnen van de Nyingmapa en de Gelukpa ordes en bracht beschaving in de wilde



grensgebieden van Centraal-Azië. In 1588 stierf hij terwijl hij bezig was in het boeddhisme te onderwijzen.

De vierde Dalai Lama, Gyelwa Yonten Gyatso, is de enige Dalai Lama die buiten Tibet geboren is. Zijn geboorte vond plaats in 1589 in Mongolië. Als directe afstammeling van Altan Khan bracht hij de wens van de Mongolen in vervulling, dat hij weer in hun leven zou terugkeren. Omdat hij buiten Tibet was geboren, kostte het meer tijd om hem te herkennen en op de troon te plaatsen. Daarom kwam hij pas toen hij twaalf jaar oud was in Tibet aan. Zowel hij als de derde Dalai Lama ontvingen overvloedige geschenken van de Chinese Keizer en van het hof van de Manchu's, maar deze werden allen afgewezen. De vierde Dalai Lama schreef niet veel boeken, maar in plaats daarvan richtte hij zich op studie, beoefening en lesgeven. Begin 1617, toen hij 28 jaar was, stierf hij.

De vijfde Dalai Lama, ook wel bekend als 'de Grote Vijfde', heet Gyelwa Ngawang Lozang Gyatso. Hij werd in Chonggye in het jaar van de vuur-slang geboren, een klein jaar na de dood van Gyelwa Yonten Gyatso. Hij was een van de meest dynamische vroege Dalai Lama's.

(Uit Kunchab:)
"De Grote Vijfde schreef meer teksten dan Shakespeare, was een groot staatsman, arts, historicus, dichter, kunstenaar en een expert in de mystieke dans. Hij was de eerste Dalai Lama die werkelijk politieke macht ging uitoefenen. De Mongoolse leider Gushri Khan was in 1638 naar Tibet gereisd om religieus onderricht van de vijfde Dalai Lama te ontvangen. In 1642 gaf Gushri Khan de Dalai Lama de hoogste autoriteit over Tibet van Tachien-lu in het oosten tot de grens met Ladakh in het westen. Er werd een nieuwe centrale regering gesticht en Lhasa werd tot hoofdstad van Tibet verklaard. Op de ruïnes van het paleis van de drieëndertigste koning Songtsen Gampo begon hij met de bouw van het Potala Paleis."

In 1642 bracht hij de drie Tibetaanse provincies (centraal, oost en west) weer samen tot een verenigd Tibet. Hij was tegelijk spiritueel en wereldlijk leider. Het Chinese hof nodigde hem uit om daar de boeddhistische kloosters te herstructureren. Hij bezocht Peking in 1652. Hij schreef over zeer uiteenlopende onderwerpen, maar is vooral bekend geworden met zijn werken over geschiedenis en de klassieke Indiase poëzie en zijn biografieën over belangrijke persoonlijkheden uit zijn tijd. Zijn laatste grote daad was het aanzetten tot de bouw van het Potala paleis in Lhasa, dat echter pas na zijn dood voltooid werd. Tijdens een driejarige retraite stierf hij in 1682. Om er zeker van te zijn dat het Potala afgemaakt zou worden had hij bevolen dat zijn dood en de plaats van zijn reïncarnatie pas bekend gemaakt zouden mogen worden, wanneer het belangrijkste deel van het gebouw was gewaarborgd. De Grote Vijfde staat ook bekend vanwege de instelling van een systeem van medische zorg in Tibet en vanwege het opzetten van een programma van nationale opleiding.

De zesde Dalai Lama, Gyelwa Tsangyang Gyatso, was de enige Dalai Lama die zich niet aan de kloosterdiscipline hield. Hij werd geboren als lid van de Chime Lingpa familie in Zuid-Tibet bij de Indiase grens (vandaag de dag ligt zijn geboorte plaats in India) en werd twee jaar later als reïncarnatie herkend en in 1688 voor zijn opleiding naar het Nangkhatse Klooster gebracht. Dit alles werd geheim gehouden en pas onthuld toen het Potala Paleis in 1695 werd voltooid. De tweede Panchen Lama werd gestuurd om hem te installeren en te onderwijzen en hij werd in 1697 op de troon geplaatst. De zesde Dalai Lama hield echter meer van sport en een sociaal leven dan van het kloosterleven en toen hij twintig werd gaf hij zijn monnikspij terug en verhuisde van het Potala Paleis naar een klein huisje aan de voet van de heuvel. Hij wordt herinnerd en bemind om zijn romantische gedichten, zijn vrolijke manier van leven en zijn afkeer van autoriteit. Helaas werd hij ingehaald door tragedie. Sommige Mongolen waren niet blij met zijn gebrek aan externe discipline. In 1705 vielen zij Lhasa binnen en namen hem gevangen. Hij stierf in 1706 op weg naar Mongolië. De Tibetanen beschouwen hem evenwel als een echte reïncarnatie van de Grote Vijfde en interpreteren zijn ongewone gedrag als tantrische wijsheid met als doel op een paranormale manier zijn volk te onderwijzen.
De zevende Dalai Lama, Gyelwa Kelzang Gyatso, werd in 1708 in Litang in Oost-Tibet geboren. Hij was snel gelokaliseerd, maar werd door de problemen met Mongolië pas later officieel erkend. Pas in 1720, nadat de mongolen door het voortdurende verzet uit Tibet waren verjaagd, werd hij naar Centraal-Tibet gebracht en in Lhasa geïnstalleerd. Dit was helaas gedaan met hulp van de Manchu's, die de Mongolen als hun voornaamste vijand beschouwden en in dit conflict een mogelijkheid zagen hun invloed in Centraal-Azië te vergroten. Deze alliantie zou later tot politieke complicaties leiden. De zevende Dalai Lama bewees zeer belangrijk te zijn voor de Tibetaanse religieuze geschiedenis en zijn simpele en pure manier van leven als monnik won de harten van zijn mensen. Hij schreef veel, voornamelijk wat gezien wordt als de 'populaire tantra's' (Guhyasamaja, Heruka Chakrasamvara, Vajrabhairava en Kalachakra). Hij is befaamd om zijn eenvoudige spirituele gedichten en de vele gebeden en liederen die hij gecomponeerd heeft. Hij stierf in 1757.

(Uit Kunchab:)
"De Zevende Dalai Lama nam pas in 1751 de wereldlijke macht over Tibet op zich. Hij stelde de raad van ministers in, die in het Tibetaans de 'Kashag' genoemd wordt, en liet zijn

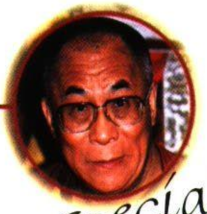
De Tibetaanse vlag.

ministers de eed van trouw afleggen omdat in die tijd de expansiedrift van China begon en de macht van Mongolië afnam."

De achtste Dalai Lama, Gyelwa Djampel Gyatso, werd in het daarop volgende jaar geboren in Tobgyal in de provincie Tsang. Hij werd in 1762 ontdekt en naar Lhasa gebracht. Deze Dalai lama bouwde het Norbulinka zomerpaleis in het park ten westen van Lhasa in 1783. Hij ontving onderricht van de derde Panchen Lama en toonde mooie spirituele kwaliteiten vermengd met afkeer voor politieke intriges. Tijdens zijn leven werd Tibet zich voor het eerst bewust van de Britse koloniale interesses in Azië. Hierdoor ontwikkelde Tibet haar offensieve politiek van isolement in 1802. Gyelwa Djampel Gyatso stierf in 1804.

De volgende vier Dalai Lama's leefden een kort leven. Er wordt gespeculeerd dat dit kwam door intriges, verzwakking door ziektes vanwege toenemend contact met de buitenwereld of door simpelweg een gebrek aan goed karma aan de zijde van het Tibetaanse volk. Het goede karma van de discipelen wordt door de Tibetanen gezien als de voornaamste reden voor een lang leven van een hoge lama.
De negende Dalai Lama, Gyelwa Lungtok Gyatso, werd in 1805 geboren en stierf in de lente van 1815. Het was voorspeld dat deze Dalai Lama obstakels tijdens zijn leven zou tegenkomen, maar dat hij een lang leven zou leiden om zo de grootste daden van alle Dalai Lama's te kunnen volbrengen. Toen hij stierf rouwde heel Tibet om dit verlies.
De tiende Dalai Lama, Gyelwa Tsultrim Gyatso, werd in 1816 geboren en in 1822 ontdekt en op de troon geplaatst. Hij was constant ziek en stierf op 21-jarige leeftijd in 1837.
De elfde Dalai Lama, Gyelwa Khedrub Gyatso, werd in het jaar daarop in Gartar, Oost-Tibet, geboren. Hij werd geïnstalleerd in 1855 maar ging elf maanden later dood.
De twaalfde Dalai Lama, Gyelwa Trinle Gyatso, die een jaar later werd geboren, was de enige Dalai Lama waarbij de selectie was gemaakt middels de 'Gouden Urn Loterij', die was uitgevaardigd door de Chinese keizer. Vanwege het feit dat er een tijdje geen sterke Dalai Lama was geweest, werd het interne bestuur in Tibet steeds minder stabiel. Deze Dalai Lama stierf ook jong in 1875.

De dertiende Dalai Lama, Gyelwa Thubten Gyatso, werd in 1876 in Zuidoost-Tibet in Takpo Langdun geboren in een boerenfamilie. Herkend in 1878 en een jaar later op de troon geïnstalleerd, moest hij de sterke spirituele en politieke kracht zijn om Tibet weer te laten herleven. Tibet was inmiddels verward en verwikkeld in koloniale intriges, conflicten en machtsstrijd. Vanaf het moment dat hij de macht had in 1895 zag hij de Brits – Russische conflicten aan het einde van de 19e eeuw, de Britse invasie in 1904 en daarna de Chinese invasie in 1909. De Tibetanen slaagden erin na een krachtsinspanning van drie jaar de bezetting te weerstaan en in 1912 gaven alle Chinese soldaten in Tibet zich over. Ongelukkigerwijs bleek hij niet in staat om Tibet toegelaten te krijgen tot de Verenigde Naties. Engeland, dat bang was dat een onafhankelijk Tibet een gemakkelijke prooi zou zijn voor Rusland, stond erop dat Tibet wettelijk internationaal zou worden erkend als een land onder het opperleenheerschap (niet onder oppergezag) van China. Toch verbande de dertiende Dalai Lama alle Chinezen uit



Tibet en dat bleef zo zolang hij leefde. Hij was de eerste Dalai Lama die een veelomvattend contact met het Westen had en hij werd vereerd door al degenen die hem ontmoet hadden. Het boek van Sir Charles Bell (Portrait of the Dalai Lama, London; Collins, 1946) getuigt van het respect dat de Britten voor hem hadden. Hij rondde zijn studie op jonge leeftijd af en ging in 1914 in een driejarige retraite. Tijdens de jaren die daarop volgden probeerde hij Tibet te moderniseren, alhoewel hij op veel weerstand stuitte. In 1932 voorzag hij de Chinese invasie van Tibet en drong er bij zijn volk op aan zich daarop voor te bereiden. Hij heeft veel geschreven, hoewel hij veel van zijn tijd moest uittrekken voor het weer opbouwen en herstructureren van zijn natie en de levensmoed van zijn volk. Hij reisde naar Mongolië, China en India en bracht vele jaren onderweg door, terwijl hij zijn kleine landje trachtte te behoeden voor de verpletterende krachten van de supermachten Engeland, China en Rusland. Hij stierf in 1933.

De veertiende Dalai Lama, Gyelwa Tenzin Gyatso, werd op 6 juli 1935 in Taktser, Oost-Tibet geboren. Twee jaar later werd hij ontdekt en herkend en in 1939 werd hij naar Lhasa gebracht en daar gekroond. Dit is de Dalai Lama die we in het Westen kennen en liefhebben. De Chinese invasie in 1950 en de massale uittocht van Tibetaanse vluchtelingen die daarop volgde, weliswaar een humanitaire tragedie, hadden een bijzonder effect op het Westen, dat nu toegankelijk werd voor de Dalai Lama en andere hoge Tibetaanse lama's. De veertiende Dalai Lama heeft ontelbare tournees gemaakt door het Westen. De aspecten van zijn onderwijs, wijsheid en grondige inzicht in de aard van het menselijke bestaan, heeft hem honderdduizenden vrienden op de hele wereld gebracht. Zijn humor, warmte en gedreven energie brengt een levend bewijs van de kracht en de uitwerking van het Tibetaans boeddhisme en van de waarde hiervan voor de mensheid.

Het concept van de tulku, oftewel de vleesgeworden lama, is een integraal aspect van de Tibetaanse cultuur. De Dalai Lama is slechts een van de ongeveer duizend van zulke tulku-incarnaties, maar hij is toch de speciale onder hen, een koning van de tulku's en hij staat boven elke orde van het Tibetaans boeddhisme. De wereldlijk leider van Tibet is niet alleen de spirituele leider van Tibet maar ook van de landen waar het Tibetaans boeddhisme overheerst zoals Mongolië, West-China, Noord-India etc. Zijn toegewijden zijn niet alleen de zes miljoen Tibetanen maar ook de tientallen miljoenen boeddhisten die een territorium bewonen dat groter is dan Europa. Nu Tibet niet langer als een zelfstandige natie bestaat, is zijn wereldlijke status ietwat verminderd, maar zijn spirituele invloed is alleen maar gegroeid. Bovendien is het respect van de internationale gemeenschap voor de Tibetaanse lama's en het Tibetaanse boeddhisme alleen maar toegenomen.
Het verval van Tibet en zijn toekomstige wederopstanding is al in de achtste eeuw door de Indiase wijze Padma Sambhava voorzien, toen hij voorspelde dat: "Wanneer de ijzeren vogel vliegt en de paarden op wielen rennen, de Dharma gebracht zal worden naar het land van de roodhuiden." Misschien kwam het wel door het lijden van Tibet en de waardigheid van de Tibetanen dat hierdoor de rijkdom van de Tibetaanse cultuur versneld onder de aandacht van de wereld is gekomen.

Wanneer we Zijne Heiligheid de veertiende Dalai Lama naar deze voorspelling vragen antwoordt hij:
"Voorspelling of niet, de Westerse wereld toont grote belangstelling voor het boeddhisme. Steeds meer universiteiten bieden boeddhistische studies aan en er zijn inmiddels honderden boeddhistische meditatiecentra in de gehele wereld ontstaan. Ik geloof er sterk in dat boeddhisme een menselijk bezit is, niet iets van een apart volk of natie. Het heeft een hoop te bieden op het gebied van begrip en ontwikkeling van de geest. Wanneer we de geest en haar toenemende creatieve mogelijkheden ontdekken, zijn we ook in staat om vrede en geluk te vergroten. Als wij als Tibetanen op deze manier kunnen helpen zijn we daar heel blij om...

Er zijn veel elementen in het boeddhisme waarvan iedereen kan profiteren, veel methoden voor het ontwikkelen van liefde, mededogen en wijsheid. Iedereen profiteert hiervan wanneer de kwaliteiten toenemen. Mensen hoeven geen boeddhist te worden om profijt te hebben van boeddhistische technieken. Het doel van het onderwijs is slechts dat iedereen er beter van wordt. De wereld heeft vrede, liefde en begrip hard nodig. Als het boeddhisme hieraan een bijdrage kan leveren, zijn we daar erg blij mee. We leven allemaal tezamen op deze planeet. We zijn allemaal broeders en zusters met hetzelfde fysieke en mentale vermogen, met dezelfde problemen en dezelfde behoeften. We moeten allemaal binnen onze eigen grenzen bijdragen aan de vervulling van het menselijk potentieel en de verbetering van de kwaliteit van leven... De mensheid schreeuwt om hulp. Dit is een wanhopige tijd. Diegenen die wat te bieden hebben zouden naar voren moeten komen. De tijd is er rijp voor..."

Door Nico Knol en Nancy Niemeier.

Ter voorbereiding op de dood

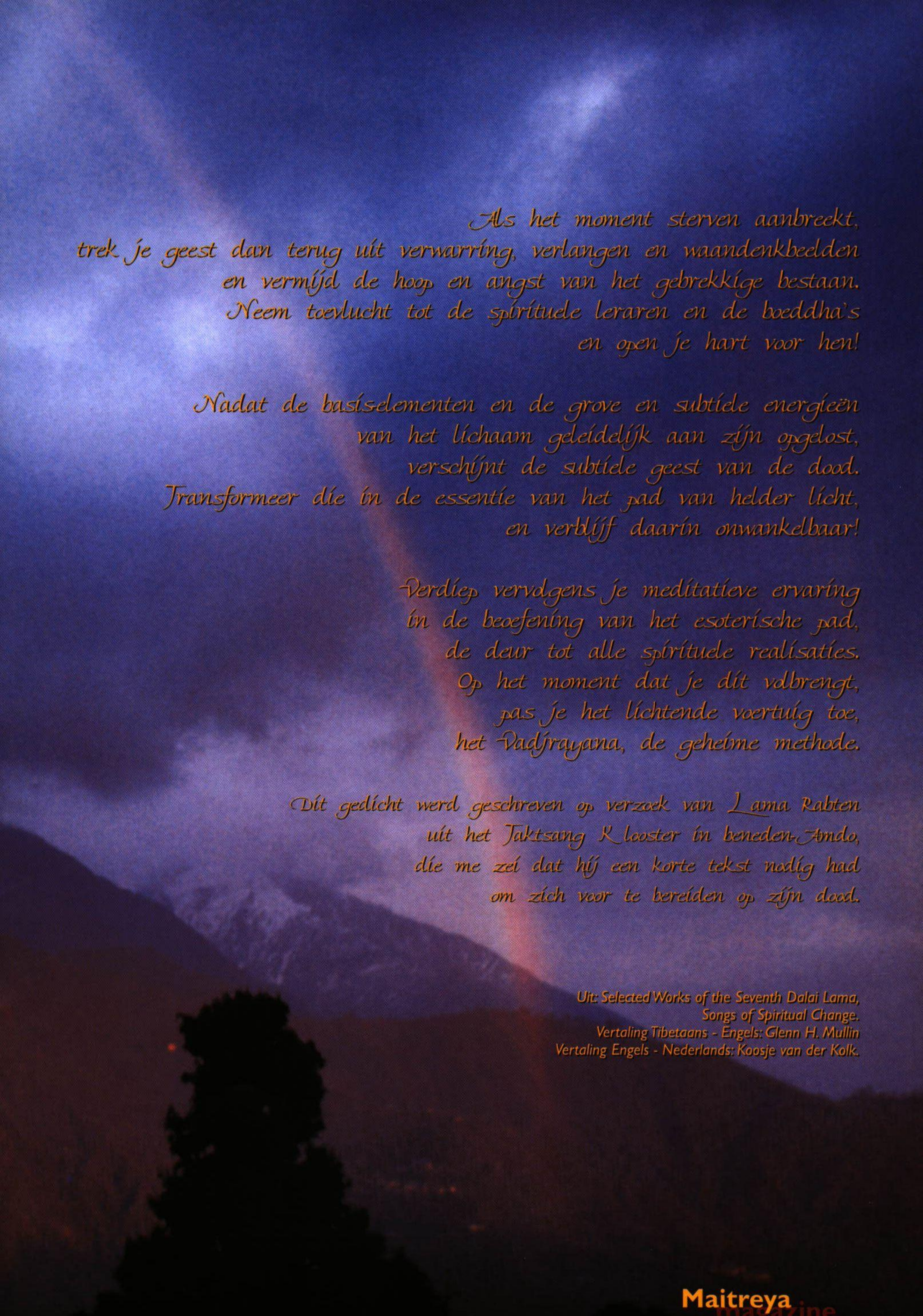
O, belichaming van alle objecten van toevlucht,
essentie van de oceaan van boeddha's,
Lama Tsong Khapa, emanatie van Manjushri's,
verblijf alstublieft voor altijd in de kern van mijn hart.

Als de tijd komt om de levenslast door de deur van de dood te dragen,
kunnen noch familie, vrienden, bedienden,
noch bezittingen worden meegenomen.
Gehechte geest is dierlijke geest:
laat los die gehechtheid!

Hoe intens het plezier aan de top van het cyclische bestaan ook is,
er zal altijd weer ellende op volgen.
We cirkelen zonder schuilplaats
om de as van onwetendheid:
laat los het gebrekkige bestaan!

De talloze wezens die ons omringen,
waren eens onze ouders
die ons liefdevol voedden.
Al die wezens zijn op zoek naar geluk:
wek de altruïstische motivatie op!

Al wat aan de zintuigen verschijnt
heeft uiteindelijk de natuur van leegte.
Toch blijven we naar foutieve en illusionaire verschijningen grijpen
alsof ze werkelijk bestaan:
geef op die gevangenis van 't 'zelf'!



Als het moment sterven aanbreekt,
trek je geest dan terug uit verwarring, verlangen en waandenkbeelden
en vermijd de hoop en angst van het gebrekkige bestaan.
Neem toevlucht tot de spirituele leraren en de boeddha's
en open je hart voor hen!

Nadat de basiselementen en de grove en subtiele energieën
van het lichaam geleidelijk aan zijn opgelost,
verschijnt de subtiele geest van de dood.
Transformeer die in de essentie van het pad van helder licht,
en verblijf daarin onwankelbaar!

Verdiep vervolgens je meditatieve ervaring
in de beoefening van het esoterische pad,
de deur tot alle spirituele realisaties.
Op het moment dat je dit volbrengt,
pas je het lichtende voertuig toe,
het Vadjrayana, de geheime methode.

Dit gedicht werd geschreven op verzoek van Lama Rabten
uit het Taktsang Klooster in beneden-Amdo,
die me zei dat hij een korte tekst nodig had
om zich voor te bereiden op zijn dood.

Uit: Selected Works of the Seventh Dalai Lama,
Songs of Spiritual Change.
Vertaling Tibetaans - Engels: Glenn H. Mullin
Vertaling Engels - Nederlands: Koosje van der Kolk.

Al het geluk komt van mededogen

Het volgend artikel is een bewerking van een lezing die Lama Zopa Rinpochee gaf, als inleiding op de initiatie van de Boeddha van Mededogen - Avalokiteshvara - tijdens de eerste Europese Lam Rim cursus, die plaatsvond in het Maitreya Instituut te Emst op 27 augustus 1990, waar 300 studenten uit heel Europa samen kwamen om naar de Leer te luisteren.

Niets in deze wereld is belangrijker dan mededogen. Mededogen is kostbaarder dan al het geld in de wereld. De ruimte gevuld met Amerikaanse dollars, Engelse ponden, Duitse marken en Hollandse guldens valt in het niet bij de waarde van mededogen. Zelfs het beetje mededogen wat gewone mensen hebben, dat eenvoudige gevoel van mededogen, is kostbaarder dan alle bezit in de wereld van dollars, diamanten, goud of wat dan ook. En dan spreken we nog niet eens over het grote mededogen. Het kleine beetje mededogen wat gewone wezens hebben is al zo kostbaar, dat alle welvaart in de wereld erbij in het niet valt. Hoeveel macht, roem en succes we ook hebben, we zullen geen vrede kennen als we ons hart niet openstellen. Alleen de kracht van mededogen brengt vrede; vrede in onszelf en vrede voor anderen. Hoe groter ons mededogen, des te oprechter we zijn. Door mededogen ontstaat meer geluk, geluk voor onszelf en geluk voor anderen.

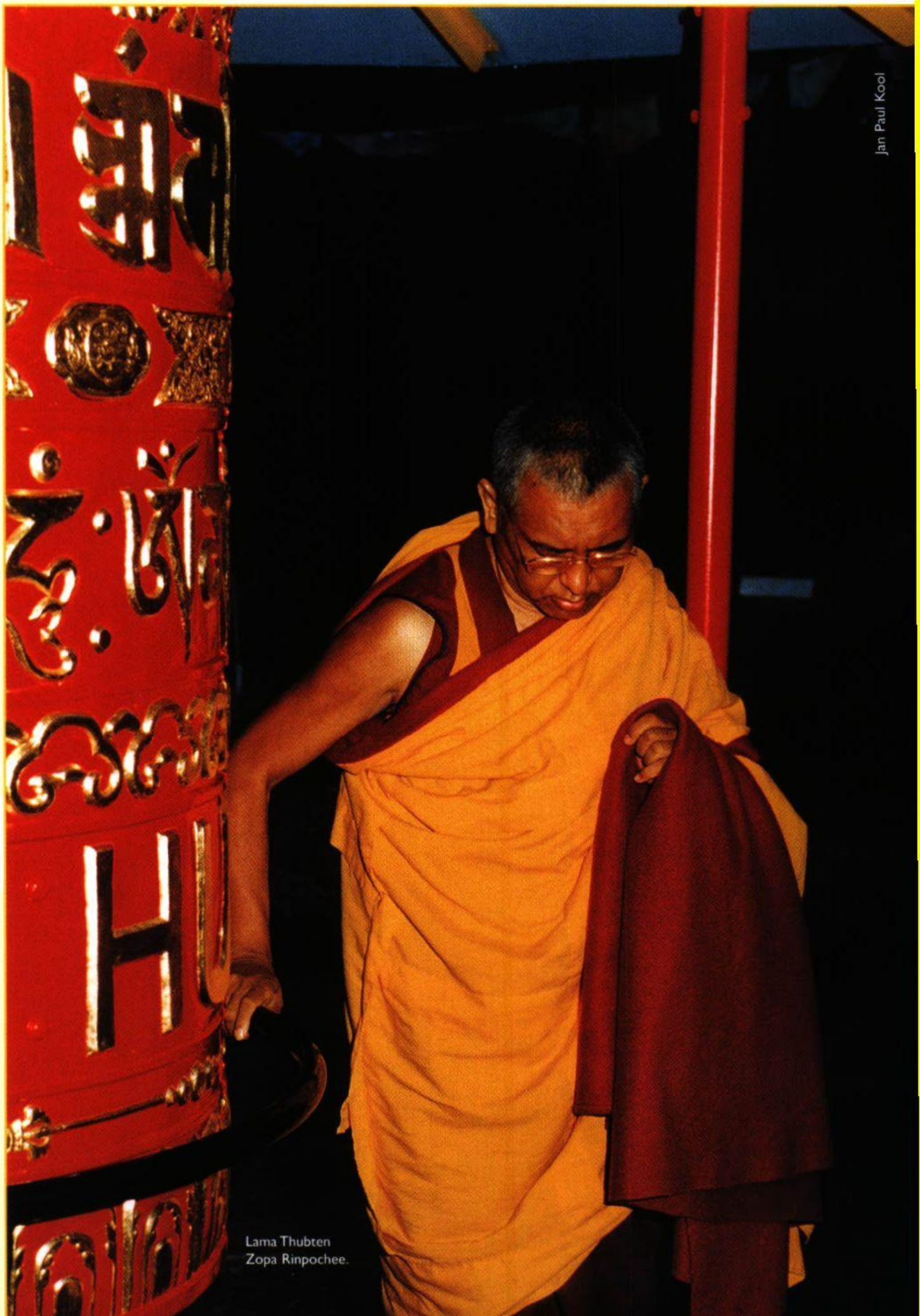
Zonder mededogen is er geen geluk in de familie, geen geluk in de maatschappij, geen geluk in het land, geen geluk in de wereld, geen geluk in de wezens. Daarom is mededogen zo kostbaar, zo belangrijk voor de gemeenschap. Mededogen is de innige wens dat anderen geen lijden zullen ervaren. Door mededogen zullen we ons tot het uiterste inspannen om anderen geen pijn te doen, om anderen geen schade te berokkenen en waar we kunnen het lijden helpen opheffen.

De noodzaak voor een goed hart is van cruciaal belang. Mededogen is een essentieel deel van onze geest. Als we mededogen hebben, zullen we alle talloze wezens geen pijn doen.

Daardoor ontstaan vrede en harmonie. Als we geen mededogen hebben, zullen alle talloze wezens schade ondervinden door onze activiteiten in dit leven en in alle levens die hierna komen. Door gebrek aan mededogen schaden we alle wezens in alle opeenvolgende levens.

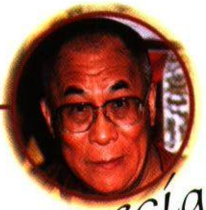
Meedogenloze personen berokkenen veel leed aan de wezens. Eén persoon zonder mededogen wordt de oorzaak en omstandigheid voor het lijden van miljoenen. Eén persoon die deze innerlijke kwaliteit niet heeft ontwikkeld, geen opvoeding heeft gehad in mededogen, wordt de omstandigheid voor immens lijden. Talloze mensen worden gemarteld, verdreven uit hun huizen, uit elkaar gedreven, verdeeld.

Onlangs werd een martelpraktijk bekend, waarbij men een ijzeren kooi via een buis verbond met de maag



Jan Paul Kool

Lama Thubten Zopa Rinpochee.



van de gemartelde. Daarna verhitte men de kooi, waarin een rat zat. De rat had slechts één uitgang om te vluchten, namelijk door de buis die uitkwam in de maag van de gemartelde. Zo vluchtte de muis de maag van de gemartelde in. Omdat hij daaruit probeerde te vluchten, knaagde de muis een gat door de maagwand van de gemartelde. Het is ongelooflijk dat iemand zoiets kan verzinnen. Het is gewoon niet te geloven!
In Tibet worden gemartelden bewerkt met elektrische staven aan het seksueel orgaan en worden staven in de anus en vagina gestoken. Dat lijkt op beschrijvingen van één van de hellen, waarbij het hellewezen vanaf het seksueel orgaan wordt doorstoken met een ijzeren stang, die er bij de kruin weer uitkomt. Er zijn nog altijd veel te veel van dergelijke verhalen in de wereld! Zoveel mensen ervaren dit soort moeilijkheden. En dat alles door een enkeling die geen mededogen beoefende.

Als we verlangen naar vrede, als we verlangen naar geluk, hebben we maar één keus, namelijk mededogen beoefenen. Daarmee voorkomen we talloze grote problemen. Er kan immers van alles gebeuren als we ons hart niet openen voor anderen. Zelfs in onze eigen familie zouden we in levensgevaar verkeren als de familieleden geen mededogen zouden hebben. Het feit dat we in vrede en comfort met elkaar kunnen leven is te danken aan mededogen. We kunnen ons alleen ontspannen en comfortabel voelen als er goedheid om ons heen is. We leven ons leven gebaseerd op de hoop dat anderen ons niet zullen schaden en dat wij hen niet zullen schaden. Alleen op basis van die hoop kunnen we ons ontspannen. Zo is ons leven van dag tot dag volkomen afhankelijk van mededogen. We zijn afhankelijk van het gevoel van goedheid, vriendelijkheid en mededogen van anderen om te kunnen overleven, om comfort en vrede te kunnen ervaren. Als dat er niet is wordt het leven zoveel moeilijker!

Inwijding van het mani-wiel in Emst.

We kunnen onze kinderen van alles bijbrengen, maar het allerbelangrijkste element van de opvoeding is mededogen. Als we onze kinderen niet leren goed te zijn voor anderen, zal onze opvoeding geen geluk brengen, maar oorzaken creëren voor problemen. Zonder een goed hart worden intelligentie en een goede opleiding een oorzaak voor problemen. Bezittingen en welvaart kunnen zelfs gevaarlijk zijn als er geen liefde is. Ze worden dan een oorzaak voor lijden, vrienden worden een probleem, alles wordt een oorzaak voor problemen.

Alle wezens, inclusief de dieren, honden, katten, vogels, insecten, vliegen, zijn volkomen afhankelijk van ons mededogen. Neem bijvoorbeeld een mug. Dit schepseltje, wat willoos in deze vorm is geboren onder invloed van zijn schadelijke karmische indrukken, heeft het bloed van anderen nodig om te kunnen overleven. Het heeft geen andere manier om te leven. Wij hoeven het bloed van anderen niet te drinken, wij kunnen op andere manieren overleven, maar zo'n mug niet. De mug heeft geen enkele intentie ons te schaden uit afkeer of zo, hij zoekt simpelweg naar voedsel. Hij heeft net als wij voedsel nodig om te kunnen overleven. Als die mug op ons lichaam gaat zitten, is zijn leven volkomen afhankelijk van ons besluit hem te laten leven. Zelfs zo'n vreselijk lelijk en lastig insect is afhankelijk van ons goede hart. Alleen als wij ons hart laten spreken, zullen we die mug niet doodslaan. Als we besluiten het insect te laten leven, nemen we dat besluit op basis van mededogen en vriendelijkheid.

Als we het belang en de voordelen van mededogen gaan onderzoeken, ontdekken we dat het geluk wat wezens ondervinden te danken is aan mededogen en dat alleen een goed hart werkelijk bescherming biedt. Als we op deze manier analyseren, ontdekken we dat alles afhankelijk is van mededogen en dat alle geluk voortkomt uit mededogen.

Als we geen mededogen beoefenen zullen we van leven tot leven schade aan anderen berokkenen. Vanaf beginloze geboorten hebben we al enorm veel schade berokkend en zolang we onze houding niet veranderen, zullen anderen voortdurend pijn ondervinden door ons gedrag. Al die tijden

waarin we ons niet verantwoordelijkheid voelden voor het geluk van anderen, hebben we zoveel wezens zoveel schade berokkend. Al die levens waarin we geen mededogen hadden, omdat we ons hart niet lieten spreken, hebben we zoveel wezens pijn gedaan met lichaam, spraak en geest. Velen hebben pijn geleden doordat wij geen mededogen hadden in ons hart. Niets is belangrijker dan mededogen, het is zo ongelooflijk belangrijk.

Wijzelf zijn slechts één persoon, terwijl de anderen talloos zijn. Deze redenering geeft aan dat het bereiken van bevrijding voor onszelf alleen niet genoeg is. Het is waar dat er een einde komt aan al ons lijden en we voortdurend geluk zullen ervaren als we individuele bevrijding bereiken. Voor onszelf wordt het dan onmogelijk terug te vallen in het cyclische bestaan. Maar we verliezen dan wel de kans om alle anderen te helpen; we kunnen dan niet meer eindeloze positieve energie verzamelen voor het welzijn van alle anderen. Het is vreselijk belangrijk dat we ons oefenen in het grote mededogen; het mededogen voor alle voelende wezens. Onze geest heeft het potentieel om het grote mededogen te ontwikkelen.

Al ons geluk van verleden, heden en toekomst komt voort uit het grote mededogen. Zonder goedheid en liefde hebben we geen kans ons spiritueel te ontwikkelen. Zonder het grote mededogen hadden we het Mahayana pad naar de verlichting niet kunnen ontmoeten. En juist het Mahayana pad heeft de capaciteit in zich alle voelende wezens te bevrijden van alle soorten lijden en hen naar de volkomen verlichting te voeren. Het grote mededogen is de essentie van de Boeddha van Mededogen, Avalokiteshvara (Tib. Chenrezig). Uit deze heilige geest van het grote mededogen, de wens dat alle wezens vrij mogen zijn van lijden en de oorzaken van lijden, wordt de verlichtingsgeest geboren. De verlichtingsgeest bestaat uit twee aspiraties:

1) de wens het hoogste niveau van geestelijke evolutie te bereiken.
2) de wens het welzijn van alle wezens te bevorderen.

Uit de verlichtingsgeest worden de bodhisattva's geboren, uit de bodhisattva worden de boeddha's geboren en uit de Boeddha is de Dharma voortgekomen.

Wij kunnen de Dharma beoefenen, dankzij het grote mededogen. In de Dharma, de spirituele Leer, heeft de Boeddha aangegeven wat heilzaam en wat schadelijk is. Heilzaam is hetgeen geluk brengt aan onszelf en anderen, schadelijk is dat wat aan onszelf en anderen schade berokkent. Met deze kennis kunnen we ons inspannen om het goede - het heilzame - te ontwikkelen en het schadelijke - het slechte - op te geven. Dank zij de Dharma kunnen we goed karma creëren. Al ons geluk van verleden, heden en toekomst komt voort uit dit goede karma. Dat is één van de activiteiten van de Boeddha, die in onze geest functioneert.

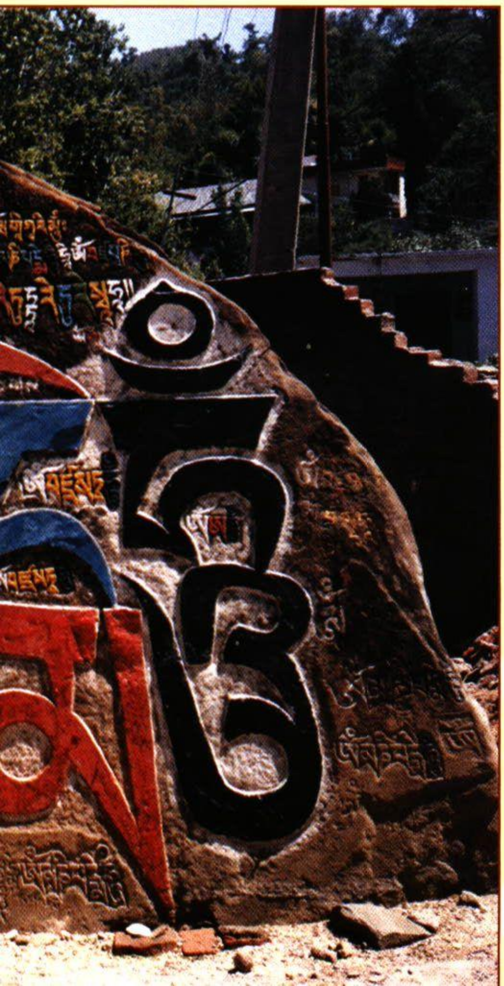
Zo is ons geluk van de drie tijden voortgekomen uit het mededogen. Dankzij het mededogen ondervinden alle wezens geluk. Niet alleen tijdelijk geluk, maar ook uiteindelijk geluk. Iedereen is in staat de verlichting te bereiken. Hoewel het cyclisch bestaan geen begin heeft, heeft het wel een einde. Het grote mededogen maakt het mogelijk dat wezens een einde maken aan het cyclische bestaan. Talloze wezens hebben dankzij Boeddha Sakyamoenie al een einde gemaakt aan het lijden van het beginloze cyclische bestaan en talloze wezens zullen er nog een einde aan maken. Zonder het grote mededogen van de Boeddha hadden de wezens geen kans gehad Dharma te beoefenen en een einde te maken aan het cyclische bestaan. Die ene persoon, die eerst een bodhisattva was en het grote mededogen opwekte en vervolgens boeddha is geworden, heeft veroorzaakt dat velen een einde maakten aan de kringloop van gebrekkige wedergeboorten! Dankzij die ene persoon - Boeddha Sakyamoenie - is

al zoveel lijden gestopt! Uiteindelijk zal het cyclische bestaan voor iedereen stoppen. Iedereen zal mettertijd de verlichting bereiken. Dat is te danken aan het grote mededogen. Dit is het grote voordeel en de functie van mededogen.

Nadat de Boeddha in Bodhgaya de verlichting had bereikt en de Dharma in de wereld onderwees, eerst in Sarnath en later op de Gierenberg in Rajgir en op de top van de berg Meru, waar hij zich manifesteerde als Chakrasamvara en als Yamantaka, bereikten ontelbare yogi's uit verschillende landen de verlichting. Vanaf Boeddha Sakyamoenie ging het onderricht over van leraar op leerling. Veel geleerde pandits, mensen als Atisha, Milarepa, Lama Tsong Khapa, en de leraren van alle vier Tibetaanse tradities bereikten voor het welzijn van alle wezens de verlichting. Dit proces zet zich nog steeds voort. Nog steeds wordt de Leer overgedragen van leraar op leerling, nog steeds wordt de Leer in praktijk gebracht.

Jan Paul Kool

Boeddha Sakyamoenie-beeld te Dharamsala.



Velen hebben de verlichting al bereikt en nog steeds bereiken velen bevrijding en boeddhaschap. Nog steeds zet de activiteit van het grote mededogen van Boeddha Sakyamoenie zich voort.

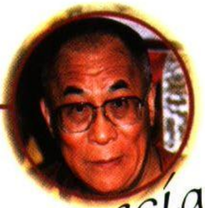
Alle Dharma-onderricht dat we tot nu toe hebben ontvangen, alle wijsheid die we hebben ontwikkeld, alle positieve energie die we in ons dagelijks leven opbouwen, zijn oorzaken voor geluk en vrede. Iedere dag zijn we in staat om indrukken van het volledige pad naar verlichting in onze geest te plaatsen door het reciteren van Lam Rim gebeden. En telkens als we een Lam Rim gebed reciteren komen we dichter bij de verlichting. Steeds als we ons motiveren met de verlichtingsgeest en het zevendelig gebed en mandala-offeranden aanbieden, steeds wanneer we ons inspannen inzicht in de leegte van inherent bestaan te ontwikkelen, komen we dichter bij het boeddhaschap. De verzameling positieve energie en wijsheid die we kunnen opbouwen is te danken aan Boeddha Sakyamoenie en diens voorgaande levens, toen hij nog een bodhisattva was en het grote mededogen opwekte. Doordat hij het grote mededogen opwekte, hebben wij vandaag nog steeds de kans de Dharma te beoefenen. Die goedheid van de bodhisattva die het grote mededogen opwekte wordt tot op de dag van vandaag voortgezet, tot op de dag van vandaag worden wij erdoor geholpen. Dat mededogen zal zich blijven voortzetten tot alle wezens de verlichting hebben bereikt. De voordelen van dat mededogen, zó lang geleden opgewekt,

werken nog steeds door en zullen doorwerken totdat iedereen de verlichting heeft bereikt, dankzij die ene persoon; Boeddha Sakyamoenie.
Als wij op dezelfde manier het grote mededogen opwekken, zullen ook wij alle wezens kunnen helpen voor altijd de staat van niet-berustende bevrijding, de verlichting te bereiken. Daarom is het nodig om alles te doen wat ons helpt mededogen te ontwikkelen: naar onderricht over het geleidelijke pad naar de verlichting, de Lam Rim luisteren, erover nadenken en erop mediteren. Op die manier zullen we ontdekken dat het nodig is het pad te beoefenen vanaf de juiste manier van toewijding aan de spirituele meester, geloften te ontvangen, het zevendelig gebed en mandala-offeranden aan te bieden, de verlichtingsgeest op te wekken, inzicht in leegte te ontwikkelen en retraites te doen. Op deze manier kunnen we het grote belang van mededogen ontdekken en dat is geen kleinigheid. Zelfs het winnen van zes miljoen in een loterij is niets vergeleken met de kans die we hebben mededogen te ontwikkelen.
Net zoals met één slinger van een steen honderdduizenden vogels ineens verjaagd kunnen worden, zo kunnen negatieve wedergeboorten worden weggevaagd met behulp van tantra. Tantra is een systeem van speciale methoden, waarmee alles tegelijk kan worden gezuiverd. Bijvoorbeeld met de Vadjrasattva mantra. Met behulp van de honderdlettergrepen-mantra van Vadjrasattva kan zelfs het meest negatieve karma gezuiverd worden. Al het negatieve karma dat is begaan onder invloed van de ongecontroleerde geest in wie voortdurend gehechtheid, afkeer en de zelf-koesterende gedachte opkomt, die volledig vastzit aan het concept van concreet en onafhankelijk bestaan, kan worden gezuiverd. De ongecontroleerde geest heeft geen enkel inzicht in de leegte, geen realisaties en breekt als een regenval de voorschriften van de geloften van individuele bevrijding, de bodhisattva-gelofte en de tantrische gelofte, maar kan gelukkig gezuiverd

Mandala van de Boeddha van Mededogen Avalokiteshvara.

worden met behulp van mantra's. Daarom is er zoveel voordeel in het reciteren van de verschillende mantra's. De kracht van alle mantra's komt voort uit mededogen.
Ook als we anderen willen helpen door hen te genezen, is mededogen de belangrijkste factor. Omdat de geest van een bodhisattva vol is van mededogen voor alle voelende wezens, wordt ook zijn lichaam gezegend. Dat maakt dat het lichaam kostbaar en waardevol wordt. Alle substanties die eruit voortkomen krijgen een helende kracht. Zelfs een klein stukje kleding dat door een bodhisattva is gedragen, kan genezend en zuiverend werken. Alles uit zo'n wezen krijgt een genezende kracht.

Ten Zuiden van Lawudo, waar ik zelf geboren ben, woonde vele jaren geleden een Lama, die wordt beschouwd als de emanatie van een bepaalde Kadampa geshe. De manier waarop hij leefde was helemaal in overeenstemming met het leven van de Kadama geshe's. Vanwege zijn motivatie van de verlichtingsgeest maakten zijn leerlingen pillen van het bloed wat hij opgaf, die ze innamen als ze ziek waren. Ze werden erdoor genezen. Dit alles komt voort uit de kracht van de geest, van het goede hart, van mededogen. Zijn leerlingen konden niet mediteren doordat ze werden verstoord door het geluid van het stromende water van de rivier. Hij sprak toen tot het water en zei tot het



water stop met dat geluid, anders kunnen mijn leerlingen niet mediteren. En het water stopte. Dit soort dingen gebeuren ook tegenwoordig nog.
Er zijn veel verhalen bekend over bodhisattva's in India en Tibet, die door hun motivatie van de verlichtingsgeest in staat waren een rivier tijdelijk te stoppen als ze op reis waren, zodat ze de rivier konden oversteken. Op een keer was er een overstroming in Tibet, die dreigde een klooster te overspoelen. Er woonde een bodhisattva, genaamd Djamyang Mönlam die op een steen schreef: Als het waar is dat ik de motivatie van de verlichtingsgeest heb, laat deze overstroming dan terugkeren naar de rivier. Daarna richtte hij de steen in de richting van de overstroming en deze keerde onder invloed van de kracht van de verlichtingsgeest inderdaad terug naar de rivier. Dat was een teken dat hij een werkelijke bodhisattva was.
Dit soort dingen kan gebeuren als mensen de motivatie hebben het welzijn van alle wezens te bevorderen. Die motivatie is zo krachtig, dat ze allerlei soorten bijzondere krachten krijgen. Al deze krachten komen voort uit het mededogen. Om mededogen te kunnen ontwikkelen voor het welzijn van alle wezens is het nodig hun lijden te kennen. Hoe meer we ons bewust worden van het lijden van anderen, des te meer zijn we in staat mededogen in onze geest op te wekken. Als we zelf kanker of Aids hebben, is het gemakkelijker om mededogen te voelen voor mensen die dezelfde ziekte hebben en ons bezorgd om hen te voelen. Als we zelf een probleem hebben, hebben we meer aanvoelingsvermogen voor degenen met hetzelfde probleem. We zullen het beter begrijpen, omdat we zelf ervaren hoe moeilijk het leven is, hoeveel lijden het met zich meebrengt. Hoe meer we begrijpen dat ons cyclische bestaan de natuur van lijden heeft, des te meer voelen we mee met anderen. We voelen dan diep mededogen voor al die wezens die hetzelfde probleem van het cyclische bestaan ervaren.

Op mededogen mediteren alleen is niet voldoende. Het is ook belangrijk vertrouwen te ontwikkelen in de bijzondere Boeddha van Mededogen, Avalokiteshvara, die de belichaming is van het grote mededogen van alle boeddha's. Dan wordt de beoefening van diens sadhana en het reciteren van de mantra OM MANI PADME HUM, het mediteren op mededogen en de verlichtingsgeest en de beoefening van het zichzelf gelijkschakelen en verwisselen met anderen een genezende kracht.

"Mag ik door de positieve energie hiervan spoedig als Boeddha Avalokiteshvara worden en elk en ieder voelend wezen naar die verlichte staat leiden."

"Mag ik de waardevolle verlichtingsgeest ontwikkelen die ik nog niet ontwikkeld heb, en mag de verlichtingsgeest die ik al ontwikkeld heb, onafgebroken toenemen."

Transcript, vertaling en bewerking: Koosje van der Kolk.

Mani-wiel in Maitreya Instituut Emst.

De spirituele leraar

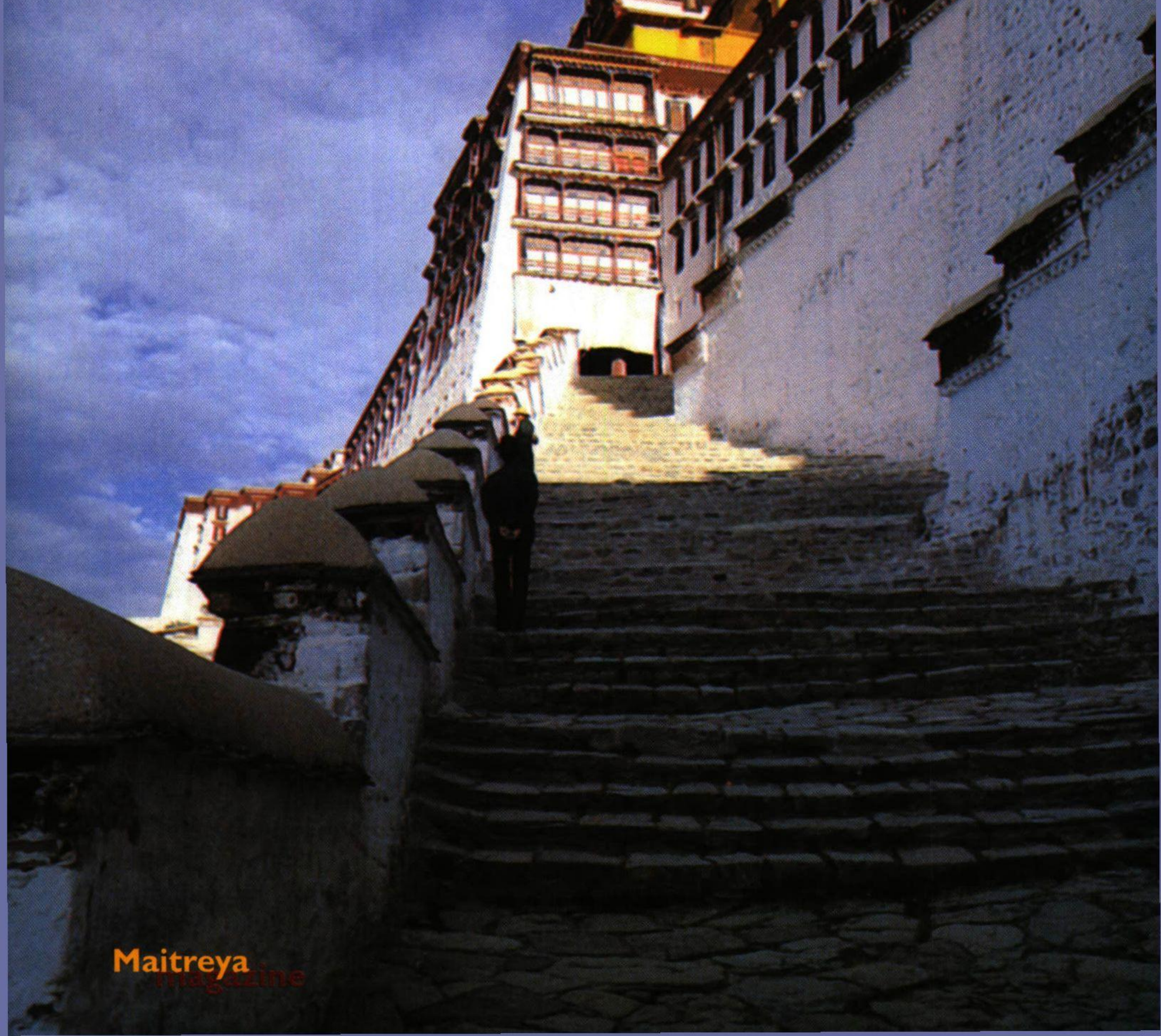
Slechts uit de verte zie ik u,
toch bent u mij zeer nabij.

Slechts af en toe zie ik u,
toch bent u elke dag nabij.

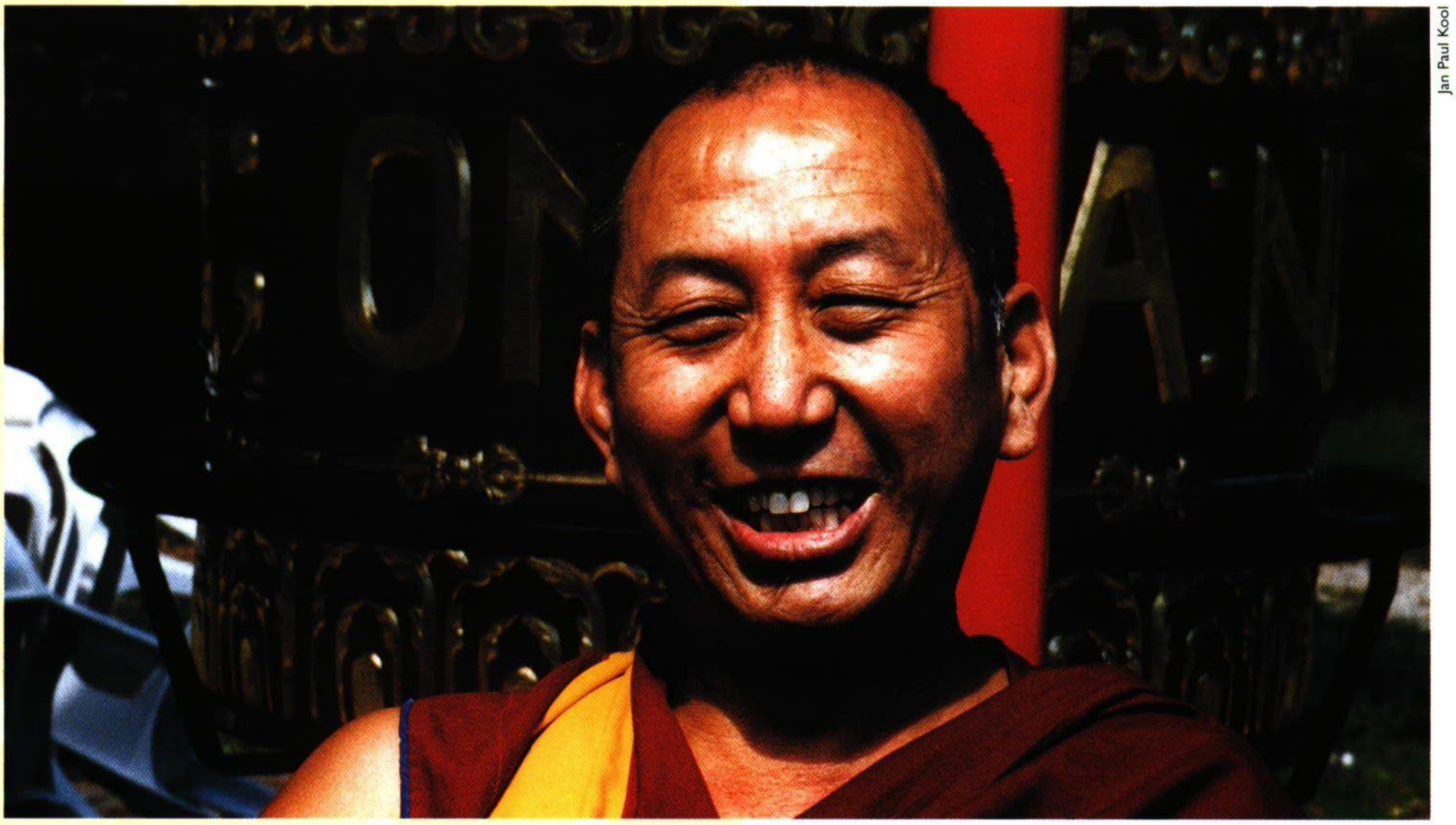
Zeer zelden raakt uw hand mij,
toch houdt u mij stevig vast.

De band tussen leraar en leerling -
wie begrijpt hem die hem niet ervaart?

Marijke Drost, 5- 4 - 1999.



De relatieve en uiteindelijke realiteit


Jan Paul Kool

Eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen.

De twee realiteiten worden in het Tibetaans, letterlijk vertaald, 'de twee waarheden' genoemd (bden pa gnyis). We ervaren allemaal de relatieve realiteit, welke betrekking heeft op ons zelf en de wereld der verschijnselen om ons heen. Onze ervaring van de relatieve realiteit is echter steeds gemengd met een projectie van concreetheid en permanent bestaan. Daarom is onze ervaring van de relatieve realiteit niet correct, maar misleidend (Tibetaans: kun rzob bden pa). Vooral door de projectie van 'inherent bestaan', waarmee we ons zelf en de verschijnselen om ons heen veel concreter maken dan ze zijn, ontstaan allerlei problemen. Volgens de boeddhistische leer zijn we in opeenvolgende levens zozeer aan onze projecties gewend geraakt, dat we ze zelfs zintuiglijk zijn gaan waarnemen. Onze verstorende projecties zijn zozeer een geheel met de waargenomen objecten, dat we ze er alleen met een bijzondere techniek van kunnen scheiden.

Door het verwerven van inzicht in de uiteindelijke realiteit (Tibetaans: don dam bden pa), welke achter de verschijnselen schuilgaat, wordt een einde gemaakt aan het aangeleerde en aangeboren projecteren van verkeerde zienswijzen en het vasthouden daaraan. Het inzicht in de uiteindelijke realiteit is het instrument waarmee we de projectie van 'inherent bestaan' leren loslaten. Via de uiteindelijke realiteit leren we de relatieve realiteit kennen, zoals ze feitelijk bestaat. Omdat het doordringen tot de uiteindelijke realiteit veel positieve energie en zuiverheid van geest vergt, begint de weg naar bevrijding van verstorende projecties in de relatieve realiteit met een training in morele zelfdiscipline, gevolgd door een training in concentratie en wijsheid. In het hier volgende artikel geeft de vaste leraar van het Maitreya Instituut, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, een verklaring van de twee realiteiten.

Inleiding

Eén van de voornaamste uitgangspunten van het boeddhisme is de stelling dat alle wezens gelukkig willen zijn. Er zijn natuurlijk verschillende opvattingen over wat geluk nu precies inhoudt. Volgens het boeddhisme is het hoogste geluk de staat van verlichting, het boeddhaschap. Ook in de staat van berustende bevrijding (nirvana) wordt voortdurend gelukzaligheid ervaren. Het inzicht in de twee niveaus van realiteit is een middel om het geluk van bevrijding en boeddhaschap te bereiken. Het boeddhaschap bestaat uit twee corpora: het corpus van verlichtende vormen (Skrt.: rupakaya) en het corpus van de alwetende geest (Skrt.: dharmakaya). Dat betekent in eenvoudig Nederlands: boeddha-lichaam en boeddha-geest. Een boeddha is niet iemand die al sinds beginloze tijden verlicht is geweest. Een boeddha is iemand, die door een enorme inspanning positieve energie en wijsheid heeft verzameld en het potentieel van zijn geest heeft gezuiverd en volkomen tot ontwikkeling gebracht. Het boeddhaschap is dus een verworvenheid.

Iemand die zich in de relatieve realiteit verdiept en binnen de relatieve realiteit veel positieve energie creëert door het helpen van anderen, zal daardoor oorzaken creëren voor het rupakaya, het lichaam van het boeddhaschap. Door zich te verdiepen in de uiteindelijke realiteit zal hij wijsheid ontwikkelen die uitmondt in het dharmakaya, de geest van het boeddhaschap. Het is dus mogelijk dat gewone personen, zoals wij, boeddha worden. Het ruwe materiaal voor ons toekomstige boeddhaschap is het boeddha-potentieel, de zuivere aard van onze geest. Onze geest heeft zowel een van nature aanwezig boeddha-potentieel als een te ontwikkelen boeddha-potentieel. Het van nature aanwezige boeddha-potentieel is de uiteindelijke aard, de leegte van onze geest. Het zal veranderen in de leegte van de boeddha-geest. Het te ontwikkelen boeddha-potentieel is onze relatieve geest die door inspanningen in het realiseren van de relatieve realiteit en de uiteindelijke realiteit tot het alwetende boeddha-bewustzijn zal ontwikkelen. In feite speelt ons bestaan zich dus nu al af in beide niveaus van de realiteit. Onze geest is een relatieve realiteit en de leegte van onze geest (het van nature aanwezige boeddhapotentieel) is een uiteindelijke realiteit. Het is heel belangrijk het functioneren van onze geest goed te begrijpen. We willen de wereld der verschijnselen doorgronden en de verlichting van het boeddhaschap bereiken. Daartoe moeten we nauwkeurig weten hoe onze geest werkt. Onze relatieve geest wordt gedefinieerd als helder en cognitief. Dat wil zeggen: heeft van de natuur de aard der dingen helder te maken en te kennen. Deze van nature heldere en cognitieve geest is echter verduisterd. Er zitten als het ware allerlei schillen omheen, allerlei lagen van verduistering, die daar terecht zijn gekomen door foutieve gedachten, door verkeerde waarnemingen en de daaruit voortvloeiende verstoorde reacties op de omgeving. Door negatieve manieren van reageren hebben we met lichaam, spraak en geest, negatief karma verzameld. Door de verduisteringen in onze geest, kennen we de uiteindelijke realiteit niet en maken we voortdurend fouten met betrekking tot de relatieve realiteit.

Vooral door de projectie van 'inherent bestaan', waarmee we ons zelf en de verschijnselen om ons heen veel concreter maken dan ze zijn, ontstaan allerlei problemen.

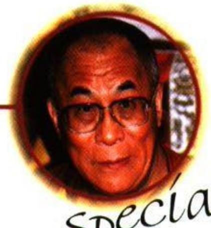
Het boeddhistische pad is erop gericht de verduisteringen uit de geest te verwijderen. Omdat we graag garanties willen voor succes, doen we niet zomaar wat in ons opkomt, maar volgen we een veilig en betrouwbaar pad. We proberen zoveel mogelijk positieve energie te verzamelen en onze geest te zuiveren met specifieke zuiveringstechnieken. Vervolgens mediteren we op liefde, mededogen en wijsheid. Zo ontwikkelt onze geest geleidelijk aan in de richting van bevrijding en boeddhaschap. Ook als we geen boeddha willen worden voor het welzijn van alle wezens, maar voor ons zelf de bevrijding van de cyclus van gebrekkige wedergeboorten willen bereiken, is het onvermijdelijk dat we de leegte realiseren.
Wanneer we niet alleen naar ons eigen geluk streven, maar het welzijn van alle wezens willen bevorderen, wekken we de relatieve verlichtingsgeest op. Dat is de wens een boeddha te worden om het welzijn van alle voelende wezens effectief te kunnen bevorderen. Daarnaast verdiepen we ons in wijsheid van de uiteindelijke realiteit, de uiteindelijke verlichtingsgeest. Door het vergroten van beide soorten verlichtingsgeest ontwikkelen we geleidelijk aan inzicht in de uiteindelijke realiteit, de leegte. Dat gaat niet meteen en daarom zullen we eerst in de relatieve realiteit veel positieve energie moeten verzamelen. In dat verband zegt de grote Indiase wijsgeer Arya Nagarjuna in zijn 'Basis van Wijsheid': "Wanneer we de presentatie van de twee niveaus van realiteit niet kennen, zullen we de leegte niet doorgronden."

Dus hoewel in het boeddhisme onze belangstelling vooral uitgaat naar zelfloosheid (de leegte) en hoewel het inzicht in zelfloosheid bevrijdend werkt, zullen we ons eerst in de relatieve realiteit moeten verdiepen, willen we een kans maken de leegte te begrijpen.

De Boeddha

Nadat de historische Boeddha Sakyamoenie in India de verlichting had bereikt, heeft hij 45 jaar lang zijn leer onderwezen. Het boeddhistisch onderricht omvat 84.000 verschillende leerstellingen. Al die leerstellingen hebben betrekking op de relatieve en de uiteindelijke realiteit. Er is niets wat niet binnen deze twee categorieën past; alle verschijnselen vallen ofwel in de categorie relatieve ofwel in de categorie uiteindelijke verschijnselen. Deze twee niveaus van realiteit zijn in feite de basis, het uitgangspunt, van de boeddhistische leer. Heel bijzonder van de boeddhistische

Door het verwerven van inzicht in de uiteindelijke realiteit, welke achter de verschijnselen schuilgaat, wordt een einde gemaakt aan het aangeleerde en aangeboren projecteren van verkeerde zienswijzen en het vasthouden daaraan.



leer is, dat het aan de ene kant een religie is - één van grote wereld religies - terwijl het aan de andere kant een zeer wetenschappelijke benadering heeft van alle verschijnselen die bestaan. Het boeddhisme wil alles begrijpen. Het wil alle verschijnselen, zowel de relatieve als de uiteindelijke verschijnselen, doorgronden. De presentatie van de twee niveaus van realiteit is een middel om meer van ons zelf en de wereld om ons heen te begrijpen. Naarmate wij ons meer in deze twee niveaus van realiteit verdiepen, zullen we meer begrijpen van de wereld waarin we leven en dat heeft zelfs op nominaal of relatief niveau een heilzaam en nuttig effect. Eenvoudig gezegd behoort de hele werkelijkheid zoals wij die via onze zintuigen ervaren - de vormen en kleuren die we zien, de geluiden die we horen, de geuren die we ruiken, de smaken die we proeven, de aanraking die we voelen - tot de relatieve realiteit. Alles wat we uit deze wereld gebruiken, behoort tot de relatieve realiteit.

De begrippen relatieve en uiteindelijke realiteit en eigenlijk alles wat daarmee te maken heeft, worden door verschillende boeddhistische filosofische scholen verschillend geïnterpreteerd . De verschillende filosofische scholen hebben zelfs sterk uiteenlopende opvattingen over de twee realiteiten. In het Tibetaans boeddhisme wordt de Prasangika Madhyamika filosofie als de hoogste van alle boeddhistische filosofische scholen gezien. Zij geeft de beste verklaring van de twee realiteiten. Vooral met betrekking tot de uiteindelijke realiteit, die schuilgaat achter de verschijnselen, biedt de Prasangika Madhyamika filosofie het beste gereedschap. De verschillen in stellingname van de verschillende filosofische scholen binnen het boeddhisme zijn ontstaan omdat de mensen een verschillend intelligentieniveau, verschillende verstandelijke vermogens, en een uiteenlopende voorkeur en bevattingsvermogen hebben. Als verschillende mensen de boeddhistische leerstellingen die door de Boeddha zelf zijn onderwezen onderzoeken, komen ze tot verschillende conclusies. Aan de ene kant kunnen we natuurlijk klakkeloos aannemen wat de Boeddha heeft gezegd, maar dan kunnen we dat alleen op een intellectuele manier begrijpen. Dat is iets anders dan het te onderzoeken vanuit de eigen ervaring om vervolgens zelf tot bepaalde conclusies te komen.

Als voorbeeld uit onze eigen dagelijkse praktijk het volgende. We kunnen op verschillende manieren tomaten kopen. Als we in zeer gerenommeerde winkels tomaten kopen, zullen we die tomaten niet stuk voor stuk onderzoeken. We zien een zakje tomaten en we nemen aan dat het goede tomaten zijn. Zonder de tomaten één voor één om te draaien, nemen we ze mee naar huis. Dit is een voorbeeld van het op intellectueel niveau klakkeloos accepteren van wat wordt gepresenteerd, zonder verder onderzoek. Een heel andere manier van tomaten kopen is als we elke tomaat drie keer omdraaien, erin knijpen, hem poetsen enz., om ons ervan te vergewissen dat de tomaten de gewenste kwaliteit hebben. Dit is een min of meer wetenschappelijke benadering. We hoeven een onderzoek niet altijd fysiek uit te voeren via zintuiglijke waarneming, het kan ook met behulp van correcte redenering. Deze onderzoekende houding is de boeddhistische manier. De Boeddha zegt: "Onderzoek alles grondig."

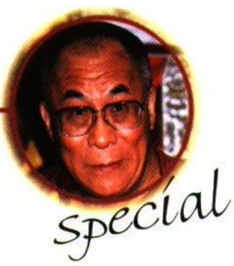
De wetenschappelijke methode

Het is uiteraard niet nodig tomaten te analyseren, als we ze enkel in een sausje of in een soep willen verwerken, maar als we willen begrijpen wat de aard van tomaten is, dan is enig wetenschappelijk onderzoek vereist. Wetenschappers willen dingen weten, doorgronden en begrijpen. Ze zijn niet tevreden met het gebruik van tomaten in soepen en sausjes, zoals de meeste mensen. Wetenschappers willen de tomaat totaal analyseren. Daarvoor gebruiken ze verschillende instrumenten van waarneming en correcte logische redenering. Door die combinatie van methoden krijgen ze een grondig en diepgaand inzicht in de verschijnselen. Die drang naar onderzoek in de mens, die wens de dingen te begrijpen, heeft tot allerlei ontwikkelingen geleid. Vooral in de Westerse wereld heeft het wetenschappelijk onderzoek tot een hoog niveau van kennis geleid. De wetenschappers waren niet tevreden met een visje op hun bord, ze wilden weten hoe vissen zich voortbewegen. De wetenschappers waren niet tevreden met het neerknallen en verorberen van een vogel, maar wilden weten hoe een vogel zich in de lucht voortbeweegt. Dankzij de door de wetenschap vergaarde kennis zijn de mensen tegenwoordig onder meer in staat met steeds snellere vliegtuigen om de planeet heen te vliegen.

Aan alle wetenschappelijke bevindingen ligt één wetenschappelijke bevinding ten grondslag, namelijk de onderlinge afhankelijkheid van alle verschijnselen, het 'onderling afhankelijk ontstaan'. Omdat alle verschijnselen in onderling afhankelijke relaties ontstaan, waarbij samengestelde verschijnselen (producten) afhankelijk zijn van oorzaken en condities en niet-samengestelde verschijnselen (ruimte e.d.) afhankelijk

Omdat het doordringen tot de uiteindelijke realiteit veel positieve energie en zuiverheid van geest vergt, begint de weg naar bevrijding van verstorende projecties in de relatieve realiteit met een training in morele zelfdiscipline, gevolgd door een training in concentratie en wijsheid.

Graham Dyer
Avalokiteshvara



zijn van de eigen onderdelen, is het mogelijk de kwaliteit van verschijnselen te beïnvloeden en zelfs geheel nieuwe dingen te produceren.

Boeddhisten willen, net als wetenschappers, begrijpen hoe de verschijnselen bestaan. Hoewel alle boeddhistische filosofen zich verdiepen in onderling afhankelijke relaties, zijn het vooral de Prasangika Madhyamika filosofen die de aller subtielste relaties tussen verschijnselen blootleggen.
Via inzicht in onderling afhankelijke relaties krijgen we toegang tot de uiteindelijke realiteit. Alle verschijnselen zijn ontstaan uit onderling afhankelijke relaties. Dat wil zeggen dat alle verschijnselen voor hun bestaan van iets anders afhankelijk zijn. Als we heel hard nadenken, zullen we dit begrijpen, maar echt beseffen doen we het niet. Dat komt omdat we het onderling afhankelijke ontstaan niet kunnen zien. Als we ergens naar kijken, zien we concrete, onafhankelijke, op eigen kracht bestaande verschijnselen. Of het nu een tafeltje, een stoel of een persoon is, we zien die verschijnselen alsof ze concreet, onafhankelijk, helemaal op eigen kracht, door zichzelf of 'inherent' bestaan. Alsof ze nergens van afhankelijk zijn. We moeten er heel hard voor nadenken om te begrijpen dat ze ontstaan zijn, maar zien doen we het niet. Zo is er heel veel wat wij niet weten. Daarom tasten wij omtrent veel dingen in het duister.

Een boeddha is iemand, die door een enorme inspanning positieve energie en wijsheid heeft verzameld en het potentieel van zijn geest heeft gezuiverd en volkomen tot ontwikkeling gebracht. et boeddhaschap is dus een verworvenheid.

Eén van de voornaamste uitgangspunten van het boeddhisme is de stelling dat alle wezens gelukkig willen zijn.

De gebrekkigheid van onze waarnemingen

Stel, we kijken naar een tafeltje. We hebben geleerd dat iemand het ooit ergens gemaakt heeft. Waarschijnlijk is het van hout gemaakt of van gelijmd multiplex, maar dat zien we niet. We zien niet waar het hout van het tafeltje vandaan is gekomen, waar het is gezaagd en wie het in elkaar heeft getimmerd. We zien alleen een tafeltje, dat heel concreet lijkt. Alleen als we heel hard nadenken kunnen we het proces bedenken, dat aan het bestaan van het tafeltje vooraf ging. Een ander voorbeeld is de maan. Het lijkt of de maan er altijd is geweest. De maan lijkt een concreet, onafhankelijk, op zichzelf bestaand hemellichaam. Het heeft lang geduurd voor we ook maar een klein beetje konden begrijpen dat de maan een planeet is die met een heleboel andere planeten een onderling afhankelijke relatie heeft. Veel mensen begrijpen dat nog steeds niet. Sterker nog, de meeste mensen weten het niet eens. Voor hele volksstammen is de maan een godheid. In de hindoe religie heeft de maan nog steeds de naam van de god Chandra.

Dit is in het kort het probleem met al onze waarnemingen. Ook als ze kloppen, laten ze maar een klein stukje van de werkelijkheid zien. Hetzelfde probleem treedt op met al onze waarnemingen van relatieve verschijnselen. Alle verschijnselen lijken heel concreet, onafhankelijk, op eigen kracht, te bestaan. We zien nergens het onderling afhankelijke ontstaan. We kunnen wel beredeneren dat er een timmerman aan te pas is gekomen, maar weten doen we het niet. In het boeddhisme proberen we de relatieve verschijnselen te begrijpen zoals ze bestaan. Dus niet als concrete, onafhankelijke dingen, maar als dynamische processen, als onderling afhankelijke relaties. Via een correct begrip van de relatieve waarheid, ontwikkelen we inzicht in de uiteindelijke waarheid.

Volgens het boeddhisme is de uiteindelijke manier waarop alle verschijnselen bestaan de leegte van inherent bestaan. Nemen we als voorbeeld vuur. Als vuur brandt, bestaat het en is het meestal rood van kleur. Een kenmerk van vuur is dat het rood is. Een tweede kenmerk van vuur is dat het datgene waarmee het in aanraking komt, verbrandt. Een derde kenmerk van vuur is dat het oplaait en niet neerdaalt. Vlammen gaan altijd omhoog en niet naar beneden. Dat is precies tegenovergesteld aan water, want water wil altijd naar beneden. Water stroomt nooit omhoog. We kunnen het wel omhoog pompen, maar dan stroomt het toch weer naar beneden. Zo hebben de verschillende verschijnselen verschillende kenmerken. De uiteindelijke manier waarop die verschijnselen vuur, water enzovoort bestaan, is de leegte (Tibetaans: stong pa nyid). Het begrip van de uiteindelijke realiteit, de leegte, zorgt ervoor dat we geen onwaarheden op de relatieve realiteit van ons zelf en andere dingen projecteren.
Al het onderzoek in het boeddhisme gebeurt met betrouwbare cognitie (Tibetaans: tshad ma). We hebben betrouwbare cognitie nodig om dingen te kennen of weten. Met betrouwbare cognitie kunnen we tot een besluit komen over wat is en niet is. Over wie gelijk heeft, de Chittamatrin filosofie of de Prasangika Madhyamika filosofie.

We hebben nu al een paar belangrijke punten op een rijtje.

1. Het boeddhisme is geen religie die fundamentele dogma's accepteert zonder te onderzoeken. Het boeddhisme is qua benadering wetenschappelijk; het wil alles weten.

2. Hoe weten we wanneer iets klopt? Dat doen we door betrouwbare soorten cognitie te ontwikkelen. Betrouwbare cognitie door correcte directe zintuiglijke waarneming en betrouwbare cognitie door correcte redenering.

Betrouwbare cognitie en foutief bewustzijn.

De makkelijkste vorm van betrouwbare cognitie is door middel van correcte directe zintuiglijke waarneming. Bijvoorbeeld betrouwbare cognitie door een correcte visuele waarneming of betrouwbare cognitie door een correcte auditieve waarneming. Andere correcte directe waarnemingen kunnen plaatsvinden via de neus, de tong of de tastzin. Als die directe zintuiglijke waarnemingen kloppen, kunnen ze een betrouwbare cognitie in de geest oproepen; een betrouwbare cognitie door correcte directe zintuiglijke waarneming. Zintuiglijke waarneming is noodzakelijk beperkt tot kennisobjecten die manifest zijn.

Je kunt je voorstellen dat je iets ziet wat niet klopt. Stel dat je een blauwe zonnebril op hebt, waardoor je sneeuwbergen en witte muren als blauw ziet. Je ziet er een blauwe gloed overheen. Dat visueel bewustzijn van blauwe muren is geen betrouwbare cognitie, maar een foutief bewustzijn; er zit een vergissing in. Als je echt veel bier hebt gedronken, kan het lijken alsof alles begint te draaien. Het draait natuurlijk niet en is daarom geen betrouwbare cognitie, maar een foutieve waarneming. Zo zijn er vaak waarnemingen die niet kloppen. In het boeddhisme streven we naar betrouwbare cognitie, ook in onze waarnemingen. Dit is heel belangrijk. Het is de basis, vooral voor het vaststellen van de relatieve realiteit.

Nu een iets moeilijker voorbeeld: je bent verliefd. Je hebt een vriend of vriendin op wie je helemaal verkikkerd bent. Als je naar hem of haar kijkt of zelfs als je aan zijn of haar gezicht denkt, word je helemaal warm van binnen. De geliefde ziet er altijd erg lief en aantrekkelijk uit. Alles is goed aan hem/haar. Dat blijft zo tot je ruzie krijgt. Dan verandert je waarneming van diezelfde persoon. Zelfs de visuele waarneming verandert.

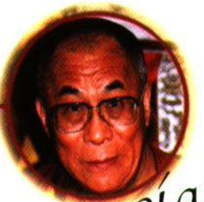
Wanneer wij de relatieve realiteit beter begrijpen, kunnen we ons karma bewaken en onze geest zuiveren. Zo komen we via begrip van de relatieve realiteit bij de uiteindelijke realiteit. En zodra we toegang krijgen tot de uiteindelijke realiteit werkt dat zó zuiverend op onze geest, dat we daardoor blijvende bevrijding van de cyclus van gebrekkige wedergeboorten bereiken.

Hoewel het gezicht van die ander niet echt is veranderd, verandert jouw waarneming van die andere persoon totaal. In eerste instantie zie je door je gehechtheid en liefde voor de persoon waarop je zo gek bent, een aardig en aantrekkelijk gezicht. Nadat je ruzie hebt gehad, is hetzelfde gezicht niet mooi meer.

In beide gevallen is er een objectieve basis in de visuele waarneming van het gezicht van die ander, die wel klopt. Een deel van de waarneming is correct. Maar er is kennelijk meer aan de hand in een visuele waarneming, dan alleen een objectief gegeven. Er is een heel stuk subjectieve projectie. Het is precies die subjectieve projectie, die onze waarneming kleurt. In het voorbeeld van de geliefde persoon die verandert in iemand waar je een hekel aan krijgt, wordt de verandering in de visuele waarneming veroorzaakt door een innerlijke verandering, wanneer de liefde plaats maakt voor irritatie. Het feit dat onze waarneming beïnvloed wordt door de eigen gemoedstoestand is voor veel mensen moeilijk te accepteren.

De fout in een waarneming kan ook door een externe situatie worden veroorzaakt. Wanneer een trein wegrijdt van een station of wanneer een boot vertrekt, kan het lijken alsof het station wegrijdt of de kade wegvaart. Een derde situatie waarin een foutieve waarneming kan ontstaan is door beweging van het object. Als je bijvoorbeeld een wierookstokje snel in het rond draait, lijkt het alsof er een cirkel van vuur ontstaat. Dat is natuurlijk helemaal niet zo, er is maar een klein vuurpuntje, maar het lijkt alsof er een kring van vuur ontstaat.

Het is erg gemakkelijk om een foutief bewustzijn te hebben. We kunnen ons gemakkelijk vergissen. Als we ons al vergissen omtrent zulke eenvoudige, relatieve dingen, wordt het natuurlijk helemaal moeilijk de ware aard van het bestaan te begrijpen. Dan hebben we het alleen nog maar over manifeste verschijnselen! De gehele reeks van verborgen verschijnselen die, in tegenstelling tot manifeste verschijnselen, niet met de zintuigen kunnen worden waargenomen, zoals bijvoorbeeld vergankelijkheid en leegte, kunnen we alleen kennen door het gebruik van correcte beredenering. Vergankelijkheid en leegte zijn belangrijke boeddhistische begrippen. Maar ook andere dingen die we via het denken moeten onderzoeken, omdat we ze niet met de zintuigen kunnen waarnemen, zijn verborgen verschijnselen. Zij kunnen alleen gekend worden via correcte redenering.



Correcte redenering

Een betrouwbare cognitie via correcte redenering bedient zich van logica. Logica werkt via correcte kenmerken. Dus niet zomaar een kenmerk of een reden, maar een geldig kenmerk, een geldige reden.
Nemen we als voorbeeld voor een correcte redenering de gedachte aan een koe. Er zijn allerlei soorten koeien, roodbonte koeien, zwartbonte koeien, witte, bruine en zwarte koeien. Al die koeien hebben horens op hun hoofd. Als je op de vraag waarom een zwarte koe horens op zijn hoofd heeft als geldige reden geeft: "omdat het een koe is", is dat geen correcte redenering. Er zijn immers heel veel dieren met horens die geen koe zijn. Dus "een koe zijn" is geen geldige reden voor het hebben van horens. Een correcte of geldige reden moet een dwingende of bindende reden zijn. Dat wil zeggen: het is altijd zo. Alleen met een geldige reden ontstaat een correcte redenering.
Een ander voorbeeld is de correcte redenering dat Geshe Sonam Gyaltsen vergankelijk is omdat hij - en dat is de geldige reden - een 'functioneel verschijnsel' (Tibetaans: ngos po) is. Een functioneel verschijnsel is iets dat ontstaat, een tijdlang voort bestaat en tenslotte vergaat. Als je zegt dat Geshe Sonam Gyaltsen vergankelijk is omdat hij een kennisobject is, is dat geen geldige reden. Als ik als reden voor zijn vergankelijkheid het feit aanvoer dat Geshe Sonam Gyaltsen een kennisobject is, stap ik over het feit heen dat er ook permanente kennisobjecten bestaan, kennisobjecten die niet vergankelijk zijn. Je kunt de stelling wel andersom stellen, dan is er wel sprake van een geldige reden: "Geshe Sonam Gyaltsen is een kennisobject, omdat hij vergankelijk is, want alle vergankelijke dingen zijn kennisobjecten". Tot zover de categorie verborgen verschijnselen. Je moet er flink over nadenken om ze te begrijpen.

Door negatieve manieren van reageren hebben we met lichaam, spraak en geest negatief karma verzameld. Door de verduisteringen in onze geest, kennen we de uiteindelijke realiteit niet en maken we voortdurend fouten met betrekking tot de relatieve realiteit.

Er is nog een derde categorie, de bijzonder verborgen verschijnselen. Die zijn nog moeilijker te begrijpen. Het begrijpen van bijzonder verborgen verschijnselen gaat voorbij aan ons gewone menselijke verstand. Daarom heten ze ook bijzonder verborgen. Wij kunnen ze alleen kennen via correcte redenering op basis van een geloofsreden of geloofskenmerk. Er wordt dan een reden gebruikt, die wij niet zelf kunnen beredeneren, maar die we putten uit bijvoorbeeld een citaat van de Boeddha. Een van de stellingen van het boeddhisme is bijvoorbeeld dat als je vrijgevig bent, je als gevolg daarvan in de toekomst rijkdom zult ervaren. In de boeddhistische wereld zijn er leermeesters die deze stelling verwijzen naar de categorie verborgen verschijnselen en niet naar de categorie bijzonder verborgen verschijnselen. Ze zeggen dat je er met een beetje beredenering wel achter kunt komen dat vrijgevigheid tot rijkdom leidt. Andere boeddhistische leermeesters zeggen dat het om een bijzonder verborgen verschijnsel gaat. We laten even in het midden wie gelijk heeft. Laten we aannemen dat deze stelling een bijzonder verborgen verschijnsel betreft. Dat vrijgevigheid tot rijkdom leidt is te beredeneren, maar het tijdstip waarop die rijkdom manifest wordt, is bijzonder verborgen. Een andere stelling is dat morele zelfdiscipline tot een hogere wedergeboorte leidt. Dit is te beredeneren en daarom verborgen. Maar of die hogere wedergeboorte, bijvoorbeeld als mens, een menselijke wedergeboorte in Nederland, Amerika of China wordt, is bijzonder verborgen. Dat is heel moeilijk te weten.

Wanneer we niet alleen naar ons eigen geluk streven, maar het welzijn van alle wezens willen bevorderen, wekken we de relatieve verlichtingsgeest op. Dat is de wens een boeddha te worden om het welzijn van alle voelende wezens effectief te kunnen bevorderen.

Als je niets wilt weten, maakt het allemaal niets uit, maar als je echt wilt weten hoe alle verschijnselen bestaan, vormt deze categorie een groot probleem. Hier is een hele categorie van verschijnselen die zo verborgen is, dat we er zelfs met onze beste verstandelijke vermogens niet achter kunnen komen hoe het precies zit. Om die reden zullen we in deze gevallen een beroep moeten doen op personen met bovenmenselijke verstandelijke vermogens.

Nu hebben we gezien dat er in het boeddhisme drie manieren zijn om dingen te weten, drie soorten betrouwbare cognitie. Er is betrouwbare cognitie van manifeste verschijnselen door directe zintuiglijke waarneming, betrouwbare cognitie van verborgen verschijnselen door correcte redenering met een geldige reden en betrouwbare cognitie van bijzonder verborgen verschijnselen op basis van een geloofskenmerk. Deze drie soorten onderzoek met behulp van betrouwbare cognitie door directe waarneming, door correcte redenering en door een correct geloofskenmerk zijn door de Boeddha zelf

geïntroduceerd toen hij zei:
"Accepteer de dingen die ik verkondig niet klakkeloos omdat ik het zeg, maar onderzoek ze, zoals je goud onderzoekt op een (Indiase) markt."
In India is een bepaald soort steen waarlangs je het goud kunt schaven, zodat je kunt zien dat het goud is. Als je dan nog niet overtuigd bent van de kwaliteit van het goud, kun je het doorsnijden. Ben je dan nog steeds niet overtuigd, dan zul je het moeten smelten. Door het opwekken van deze drie soorten betrouwbare cognitie proberen we als boeddhist inzicht te krijgen in de beide niveaus van realiteit.

Alle verschijnselen zijn ontstaan uit onderling afhankelijke relaties. Dat wil zeggen dat alle verschijnselen voor hun bestaan van iets anders afhankelijk zijn.

De bevrijding van het lijden

Het uiteindelijke nut hiervan is dat we bevrijding van het gebrekkige cyclische bestaan kunnen bereiken. Volgens de Boeddha en alle grote boeddhistische meesters van India en Tibet die na hem kwamen, is het nodig de uiteindelijke realiteit te kennen om bevrijding van het cyclische bestaan te bereiken. De grote Indiase wijsgeer Acharya Chandrakirti zegt dat het belangrijk is zowel de relatieve als de uiteindelijke werkelijkheid goed te kennen. Zolang we beide niet goed kennen lopen we altijd het gevaar op een dwaalspoor te belanden.

Zo hebben we vanavond een introductie gegeven in de begrippen en het gereedschap, de drie soorten betrouwbare cognitie, waarmee we de twee realiteiten onderzoeken. We hebben gezien dat de relatieve realiteit betrekking heeft op alle gewone verschijnselen, die grotendeels zintuiglijk waarneembaar zijn, maar niet compleet en niet altijd. Ik heb het belang aangegeven van kennis over het functioneren van onze geest. Lang niet al onze waarnemingen kloppen en het is belangrijk te leren wat betrouwbare cognitie precies is en hoe we die kunnen opwekken. We hebben begrepen dat de uiteindelijke realiteit, de leegte, een verborgen verschijnsel is dat we leren kennen door gebruik te maken van correcte redenering. Alleen als we iets op een betrouwbare wijze weten, kunnen we er van op aan.

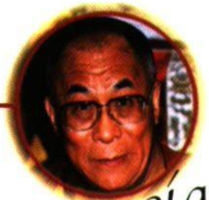
Student:
Waarom moeten we in de relatieve realiteit functioneren?

Geshela:
Een groot voordeel van het werkzaam zijn in de relatieve realiteit is dat je er geld mee verdient.
Maar alle gekheid op een stokje, we functioneren nu eenmaal in de relatieve werkelijkheid. We hebben nog geen toegang tot de uiteindelijke realiteit. Dus we zullen het voorlopig nog even met de relatieve realiteit moeten doen. Wanneer wij de relatieve realiteit beter begrijpen, kunnen we ons karma bewaken en onze geest zuiveren. Zo komen we via begrip van de relatieve realiteit bij de uiteindelijke realiteit. En zodra we toegang krijgen tot de uiteindelijke realiteit werkt dat zó zuiverend op onze geest, dat we daardoor blijvende bevrijding van de cyclus van gebrekkige wedergeboorten bereiken. Die bevrijding is een noodzakelijke stap, ook als we naar het boeddhaschap streven.
Behalve het uiteindelijke voordeel bevrijding te bereiken, heeft het ook onmiddellijke voordelen als we het functioneren der dingen beter begrijpen. Een korte termijn voordeel zijn de wetenschappelijke verworvenheden van deze tijd. Er zijn veel ontwikkelingen in de wereld, die ons bestaan vergemakkelijken, die voor ons comfort en welzijn zijn bedoeld.

Bovendien begrijpen we welk een ontzettend grote invloed onze inwendige beleving op de buitenwereld heeft. De relatieve realiteit is gemengd met de projecties van onze eigen gemoedstoestanden. Als we boos worden lijkt de bron van irritatie veel irritanter, dan hij in feite is. We begrijpen dan dat er sprake is van een heel stuk projectie door onze eigen verstorende emoties of door karma uit het verleden enz.. Wanneer we dit eenmaal begrijpen, hebben we daarmee tegelijk ook een instrument in handen om heftige situaties zoals woede te lijf te gaan en geduld te betrachten. Dus dit is ontzettend praktisch.

Wij houden de relatieve werkelijkheid waarin wij leven vaak voor een uiteindelijke werkelijkheid. We houden heel vaak vast aan de wereld zoals wij hem zien, alsof die echt zo is. Voor ons is het onze absolute, enige, fundamentele werkelijkheid. Vooral als we persoonlijk bij een situatie betrokken raken of als we ergens persoonlijk belang bij hebben, maken een situatie veel te concreet. Dan wordt alles opeens heel absoluut. We kunnen niet meer relativeren. Naarmate we de beide niveaus van de realiteit onderzoeken met behulp van de redenering

De Boeddha zei:
"Accepteer de dingen die ik verkondig niet klakkeloos omdat ik het zeg, maar onderzoek ze, zoals je goud onderzoekt op een (Indiase) markt."



van het onderling afhankelijk ontstaan, zullen we inzien dat alles in feite een dynamisch proces is. Dan begrijpen we dat er weinig ruimte is voor absolute entiteiten. Dan houden we ook niet meer zo vast aan onze eigen mening als de enige correcte mening. Dan begrijpen we dat alle meningen relatief zijn.

Als je eenmaal begrijpt hoe de relatieve realiteit tot stand komt als een onderling afhankelijk ontstaan van allerlei karmische krachten, projecties enz., begrijp je ook dat binnen je eigen waarnemingen een aantal dingen niet klopt. In termen van 'De Stadia van het Pad naar de Verlichting', de Lam Rim, begrijp je dan bijvoorbeeld met betrekking tot het eerste onderwerp - de juiste manier van toewijding aan de spirituele leraar - dat de fouten die je in je leraar meent te zien, grotendeels een projectie zullen blijken te zijn van je eigen tekortkomingen. Al dat soort dingen wordt begrijpelijker en logischer door een beter begrip van de twee realiteiten. Dat is dus iets anders dan het huidige moderne idee van "what you see is what you get". Volgens het boeddhisme is dat nog maar de vraag. Voor iemand die wat meer begrip heeft van de relatieve en uiteindelijke realiteit is het eigenlijk maar lachwekkend en ook best een beetje meelijwekkend om te zien dat mensen zo vaak vasthouden aan hun eigen absolute werkelijkheid, terwijl ze zo duidelijk een gekleurde bril dragen. Die hebben ze dan wel niet op hun neus maar die dragen ze van binnen. Mensen die echt heel dronken zijn, denken ook altijd dat ze nuchter zijn.

Als je eenmaal begrijpt hoe de relatieve realiteit tot stand komt als een onderling afhankelijk ontstaan van allerlei karmische krachten, projecties enz., begrijp je ook dat binnen je eigen waarnemingen een aantal dingen niet klopt. Ook in persoonlijke relaties zal een beter begrip van de relatieve en uiteindelijke realiteit ertoe leiden dat je wat makkelijker met elkaar omgaat en niet zo snel van een mug een olifant maakt.

Wijden we tot besluit de positieve energie toe aan het welzijn van alle wezens.

Vertaling en bewerking: Hans van den Bogaert. Transcript: Nancy Niemeier.

Tibetan Art Calendar 2000

Deze winnaar van de Zilveren Prijs van de 'Calendar Marketing Association, voor de beste klassieke Kunst Kalender, bevat dertien kleuren platen van de mooiste Indo-Tibetaanse thangka's voorzien van een gedetailleerde iconografische beschrijving. Elke afbeelding is zorgvuldig geselecteerd voor deze verbluffend mooie kalender.

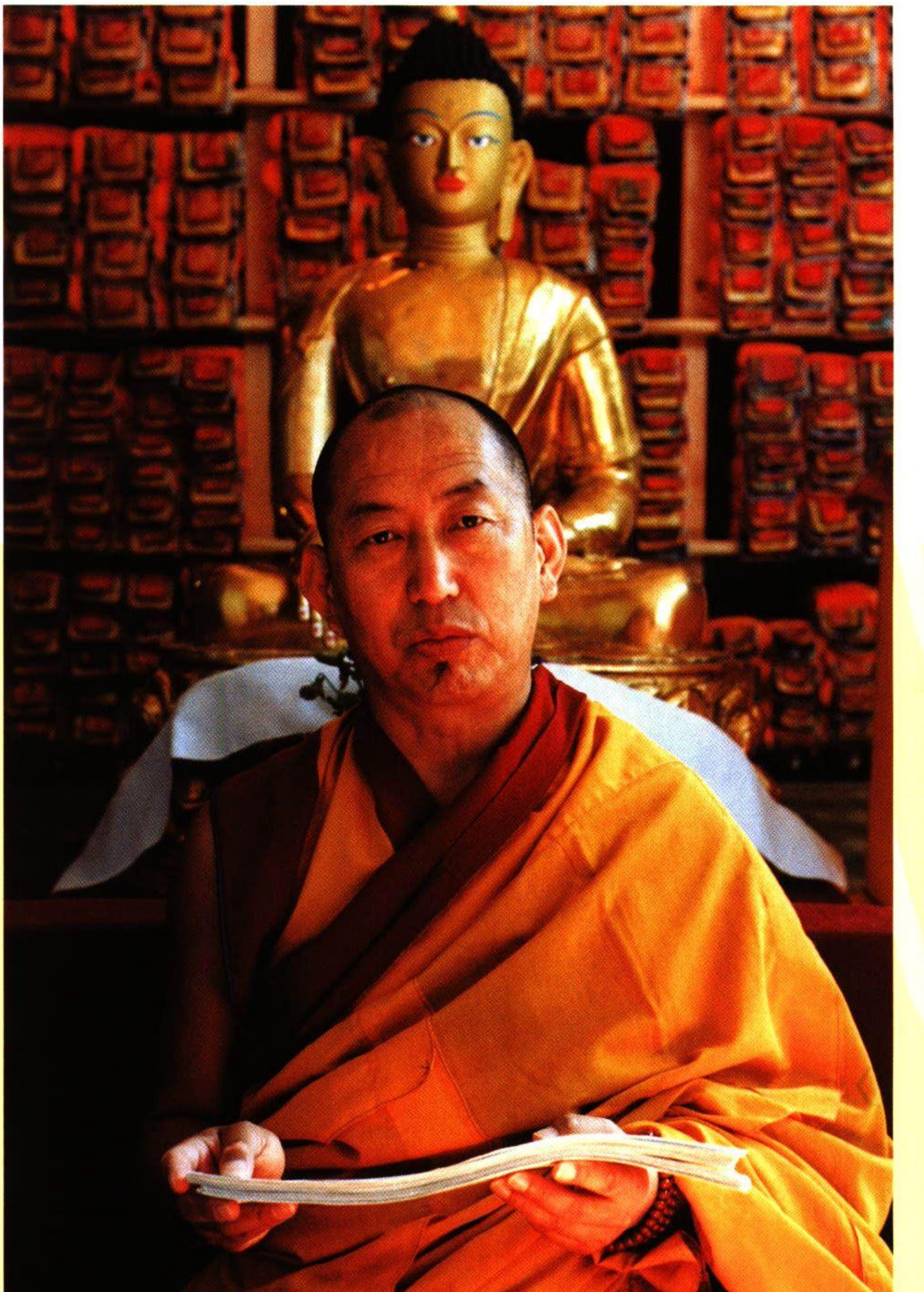
Prijs: f 75,- Bestel hem nu telefonisch (0578-661450) of haal hem in onze winkel in Amsterdam of Emst.

Basisstudie 2000 - 2005

Nu de vaste leraar van het Maitreya Instituut, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, zijn vestigingsvergunning heeft ontvangen en heeft besloten voorlopig in Nederland te blijven, zal het nieuwe studieprogramma Tibetaans boeddhisme onder de titel 'Basis Studie' definitief doorgang vinden.

Zoals in het vorige magazine al is aangekondigd zal de 'Basis Studie' van het Tibetaans boeddhisme in het Maitreya Instituut in Emst in april 2000 van start gaan. Het is een vijfjarig programma waarin alle belangrijke onderwerpen van het Tibetaans boeddhisme volgens de Gelugpa-traditie kunnen worden bestudeerd. De opzet is geheel volgens de richtlijnen van het 'Basic Program' van de FPMT - de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition - een wereldwijd overkoepelend orgaan, waartoe ook het Maitreya Instituut behoort. De 'Basis Studie' is zo georganiseerd, dat iedereen als beginnende- of gevorderde student kan deelnemen. U bepaalt zelf de hoeveelheid tijd en energie die u wilt investeren en daarmee uw deelname in termen van studietempo en intensiteit.

Sommige studenten zullen alle onderwerpen willen volgen, die in die vijf jaar door onze vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen worden onderwezen en door Hans van den Bogaert rechtstreeks uit het Tibetaans in het Nederlands worden vertaald. Andere deelnemers zullen alleen bepaalde onderwerpen willen bestuderen of delen daarvan. Voor deze laatste groep, degenen die moeten kiezen tussen de verschillende onderwerpen, zal ik iets zeggen over de onderwerpen die gedurende de eerste twee jaar worden onderwezen.



De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen

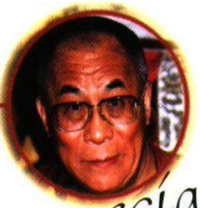
Per maand zullen twee onderwerpen de revue passeren, beide gedurende een weekend, van vrijdagavond 20.00 uur tot zondagmiddag 17.00 uur. De studenten logeren in het cursusgebouw van het instituut. Een professionele kok verzorgt de vegetarische maaltijden.

In april 2000 start de 'Basis Studie' met de volgende twee onderwerpen:

- De Stadia van het Pad naar de Verlichting (Tibetaans: Lam Rim) en
- De Boeddhistische Filosofie over de Geest en Cognitie (Tib: Lo Rig).

De cursus 'De Stadia van het Pad naar de Verlichting (Lam Rim) duurt 15 weekenden en is dus eind 2001 afgerond.

De cursus 'Boeddhistische Filosofie over de Geest en Cognitie' (Lo Rig) duurt 4 weekenden. Het onderwerp 'Geest en cognitie' wordt gevolgd door de cursus 'Boeddhistische Filosofische Leerstellingen' (Tib: Drub Tha) in 8 weekenden, die wordt afgerond in september 2001.



Het eerste weekend van de maand:

De Stadia van het Pad naar de Verlichting (Lam Rim) is een cursus waarin diep wordt ingegaan op de verschillende stadia van het pad, dat naar het hoogste niveau van geestelijke evolutie leidt (de verlichting/het boeddhaschap). In de loop van het pad wordt steeds meer inzicht verkregen in de problemen van het leven en de oorzaken die eraan vooraf gaan. Door het toepassen van dit inzicht wordt geleidelijk aan steeds meer geluk ervaren, terwijl de problemen afnemen. Uiteindelijk is het zelfs mogelijk de staat van de verlichting te bereiken. Het onderricht is daarom direct toepasbaar op de eigen situatie.
Bovendien kunnen op basis van de kennis die in de Lam Rim is verkregen, alle andere onderwerpen gemakkelijker in de juiste context worden geplaatst en begrepen.

Dit onderricht is uitermate geschikt voor mensen die nog weinig van het boeddhisme weten en voor studenten die losse onderdelen hebben gevolgd. Voor gevorderde studenten zal door het herhaald luisteren naar dit onderricht al snel een verdieping van de eigen beoefening worden bereikt, hetgeen tot de verschillende ervaringen en realisaties leidt. Het onderricht over dit algemene boeddhistische pad is voorts een noodzakelijk fundament voor een succesvolle tantrische beoefening. Dit onderricht is ook geschikt voor degenen die af en toe een weekend willen volgen.

Het tweede weekend van de maand:

Boeddhistische Filosofie over de Geest en Cognitie (Lo Rig) in 4 weekenden.
Hierin worden de aard, functie en kwaliteit van diverse manieren van weten/kennen onderzocht. De geest wordt bestudeerd aan de hand van de zes soorten primair bewustzijn en talrijke mentale factoren, waarvan sommige heilzaam zijn en andere de geest schadelijk kleuren. Door de kennis aan de eigen ervaring te toetsen zal men de eigen geest beter leren kennen. Voorts kan men de kennis van de geest gebruiken om een positieve transformatie te bewerkstelligen en begrijpt men dat het echt mogelijk is bevrijding en boeddhaschap te bereiken. Het toepassen van deze kennis is bovendien uitermate effectief in het zuiveren en ontwikkelen van de eigen geest in de richting van het geluk van bevrijding en boeddhaschap.

De cursus Geest en Cognitie wordt gevolgd door de cursus **Boeddhistische Filosofische Leerstellingen** (Drub Tha) in 8 weekenden.
In deze cursus worden de verschillende standpunten van de diverse boeddhistische filosofische scholen met betrekking tot de wereld der relatieve verschijnselen en met betrekking tot de uiteindelijke realiteit - de leegte - verklaard. Omdat de belangrijkste boeddhistische thema's door de verschillende filosofische scholen sterk verschillend worden belicht, verkrijgt men een uitgebreid en diep inzicht in deze belangrijke thema's. Bovendien kan men de boeddhistische leerstellingen met de eigen zienswijzen vergelijken en ze gebruiken voor het vergroten en verdiepen van het eigen inzicht.
Dit onderricht is zeker geschikt voor mensen die al een zekere basis hebben in het boeddhisme, bijvoorbeeld door het volgen van Lam Rim onderricht en voor mensen die filosofisch zijn ingesteld. Toch is deze cursus niet per se voor gevorderde boeddhisten, omdat de onderwerpen teruggrijpen naar fundamentele zienswijzen van het boeddhisme over de meest elementaire onderwerpen.

Bovendien kan men met behulp van kennis over de eigen geest en diverse filosofische standpunten direct de eigen geestelijke ontwikkeling stimuleren. Dit onderricht leent zich niet voor het volgen van losse weekenden of dagen.
Voor beginners kan het een nadeel zijn als bij het ontvangen van dit onderricht het overzicht van het boeddhistische pad (Lam Rim) ontbreekt, maar dat kan opgelost worden door in de zomer van 2000 de jaarlijkse Lam Rim zomercursus te volgen.

Meer informatie over de 'Basis Studie' in het algemeen en de onderwerpen in het bijzonder vindt u in de speciale programma-brochure. Deze kunt u aanvragen door met het kantoor van het Maitreya Instituut Emst te bellen: 0578-661450.

Bovenstaande informatie is bedoeld als hulpmiddel om een persoonlijke keuze uit het aanbod te kunnen maken.
Mocht het desondanks moeilijk blijven en wilt u graag persoonlijk advies dan kunt u contact opnemen met Hans van den Bogaert of Janny de Boer. Zij zullen u graag te woord staan.

Janny de Boer, studiebegeleidster.

Overzicht kalender
van oktober t/m december 1999

MET CURSUSSEN, LEZINGEN EN GEBEDSDIENSTEN

IN EMST, AMSTERDAM EN GRONINGEN

OKTOBER

8 t/m 10	Geshe Sonam Gyaltsen: Madhyamakavatara 6, weekend Maitreya Emst
8 t/m 10	Feng Shui course by Michael and Helen Oon, weekend Maitreya Amsterdam
9 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
13	Geshe Sonam Gyaltsen: Lo Djong, lezing Maitreya Amsterdam
16 en 17	Z.H. de Dalai Lama in Den Haag
17 (8)	Wassende maan Tara offerande
19 (10)	Offerande aan de spirituele meesters
20	Geshe Sonam Gyaltsen: lezing Maitreya Groningen
22 t/m 24	Geshe Sonam Gyaltsen: Geest en mentale factoren deel 1, weekend Maitreya Emst
24 (15)	Volle maan Tara offerande
27	Geshe Sonam Gyaltsen: Lo Djong, lezing Maitreya Amsterdam
30 en 31	Kirti Tsenshab Rinpochee: Love and Compassion, Maitreya Amsterdam
31 (22)	Terugkeer van Boeddha Sakyamoenie uit Tushita

NOVEMBER

2 (25)	Offerande aan de spirituele meesters
3	Kirti Tsenshab Rinpochee: Worldpeace, lezing Maitreya Groningen
5 t/m 7	Kirti Tsenshab Rinpochee: Lam Rim en Maitreya Boeddha initiatie, weekend Emst
7 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
10	Geshe Sonam Gyaltsen: Lo Djong, lezing Maitreya Amsterdam
12 t/m 14	Geshe Sonam Gyaltsen: Madhyamakavatara 7, weekend Maitreya Emst
16 (8)	Wassende maan Tara offerande
17	Geshe Sonam Gyaltsen: lezing Maitreya Groningen
18	Andy Weber: lecture on Mitrugpa, lezing Maitreya Amsterdam
18 (10)	Offerande aan de spirituele meesters
19 t/m 22	Andy Weber: drawing the Buddha Mitrugpa, lang tekenweekend Maitreya Emst
23 (15)	Volle maan Tara offerande
24	Geshe Sonam Gyaltsen: Lo Djong, lezing Maitreya Amsterdam
26 t/m 28	Geshe Sonam Gyaltsen: Geest en mentale factoren deel 2, weekend Maitreya Emst

DECEMBER

2 (25)	Lama Tsong Khapa dag en offerande aan de spirituele meesters
3 t/m 5	Cursus over Tibetaanse geneeskunde door Amchi Lobsang Tsultrim, weekend Maitreya Emst
7 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
8	Geshe Sonam Gyaltsen: Lo Djong, lezing Maitreya Amsterdam
10 t/m 12	Geshe Sonam Gyaltsen: Madhyamakavatara 8, weekend Maitreya Emst
15	Geshe Sonam Gyaltsen: lezing Maitreya Groningen
16 (8)	Wassende maan Tara offerande
17 t/m 19	Yoga en meditatie, Sandra Tideman, weekend Maitreya Emst
18 (10)	Offerande aan de spirituele meesters
22 (15)	Volle maan Tara offerande

JANUARI

1 (25)	Offerande aan de spirituele meesters
6 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha

Maitreya Amsterdam

Verslag open dag

Zondag 5 september werd voor de tweede keer een open dag gehouden aan de Brouwersgracht om de cursussen voor het najaar te introduceren voor oude en nieuwe bezoekers.
Vanaf 10 uur tot het einde van de gurupuja om ongeveer 6 uur hebben ruim 200 'nieuwe en oude' mensen het centrum bezocht. Omdat het een opmerkelijk warme zomerzondag was, waren we blij verrast met zo veel werkelijke belangstelling. De spandoek hing al een weekje aan de gevel en zondag in alle vroegte werden daar nog gebedsvlaggetjes en Tibetaanse vlaggen aan toegevoegd, zodat iedereen ons gemakkelijk kon vinden.
Alle vrijwilligers die beschikbaar waren hebben voorbereidend en uitvoerend werk gedaan. Yoka bijvoorbeeld die in alle vroegte met een grote rugzak vol eigengebakken cakes aankwam, wil ik even vermelden.... Ze hebben op de dag zélf geholpen bij de receptie, de bar, in de gompa en cursusruimte, zodat alles op rolletjes (belletjes van Paula) liep. En dit jaar hadden we een speciale en zeer toegewijde opruimploeg georganiseerd. Iedereen heel veel dank.

In de gompa heeft eerwaarde Kaye Miner, onze nieuwe non twee begeleide meditaties gegeven en Dechen, die in Maitreya Emst woont een sessie in het Nederlands. Er werden drie video's vertoond, waaronder een animatie van het Maitreya project in India. Geshe Sonam Gyaltsen, ingeleid door de nationale directeur van het Maitreya Instituut Sander Tideman, heeft een lezing gehouden voor zo'n 80 aanwezigen, waarvan de vertaling werd verzorgd door eerwaarde Jampel Parchin, (Eugène).

In de cursusruimte werden introducties gegeven van yogalessen van Pauly Louët en Sandra Tideman, de cursus Tibetaanse taal door Tsewang Namgyal en Dharma Drama door Thirza Happé.
Annelies van der Heijden was present om potentiële vrijwilligers te woord te staan.
In de boekwinkel bij Vera was het een gezellige drukte. Opvallend was dat verscheidene bezoekers heel gerichte boekenvragen stelden.

De gompa is in de zomer nog fraaier gemaakt dan hij al was. Er is een opbouw op de kasten gemaakt, en de deuren zijn van plexiglas en fraaie sierrandjes voorzien. In de verlichte, hemelsblauwe binnenkant komen de boeddhabeelden en foto's schitterend uit. Het baldakijn dat al bijna een jaar in de kast lag te wachten, hangt nu ook op z'n plaats.
In deze perfecte omgeving werd de 'slotperformance' gehouden in de vorm van een gurupuja met Geshe Sonam Gyaltsen, sangha-leden, vrijwilligers en bezoekers.

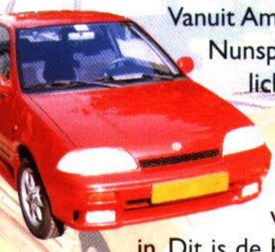
Het was een mooie dag en we hopen dat we er in geslaagd zijn bezoekers te inspireren om veelvuldig een bezoek te brengen aan het stadscentrum van het Maitreya Instituut. Met de komst van Kaye - die zich al daadkrachtig en op velerlei gebied behulpzaam manifesteert! - hebben we allemaal het gevoel aan een nieuwe episode van Maitreya Amsterdam te beginnen. In het volgende Maitreya Magazine komt een interview met de uit Australie afkomstige non Kaye Miner.

door Ina van Delden

Ina van Delden

Ven. Kaye Miner.

Cursus informatie



Per auto bereikt u ons centrum, gelegen aan de Heemhoeveweg 2 (of Laarstraat 27) te Emst:
Vanuit Amersfoort de A28 richting Zwolle. Afslag Epe/ Nunspeet richting Epe. Doorrijden tot aan stoplichten. Bij de stoplichten rechtsaf richting Emst. Na een paar honderd meter weer rechtsaf, net voor het Chinese restaurant 'De Lange Muur' de Laarstraat in. Na ongeveer één kilometer schuin linksaf de zandweg in. Dit is de Heemhoeveweg. Inrit en parkeerplaatsen rechts. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift. Vanaf de A50 afslag Epe/ Nunspeet. Bij de stoplichten linksaf richting Emst. etc.

Per bus nr. 90 vanaf NS station Apeldoorn of Zwolle is het Maitreya Instituut te bereiken als u uitstapt bij de halte Laarstraat, tussen de dorpen Emst en Epe. Daar is een Chinees restaurant 'De Lange Muur', waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets kunt drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij dit restaurant. U kunt ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat in te gaan tot na ongeveer één kilometer schuin links een zandweg begint. Dit is de Heemhoeveweg. Voorbij het weiland ligt nu aan uw rechterhand het Maitreya Instituut.

Elke cursist wordt verzocht pantoffels of slippers mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor F 5,- per keer. U kunt ze natuurlijk ook zelf meenemen. Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. U dient wel lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt, kunt u vooraf verzoeken om korting.

Voorwaarden voor deelname

Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Iedereen dient zich op het cursusterrein te houden aan 5 voorschriften. Deze zijn: 1. niet doden, 2. niet nemen wat niet is gegeven, 3. geen seks, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of anderszins bedwelmende middelen gebruiken. De vegetarische maaltijden worden verzorgd door professionele koks.

Aanmelding en betaling contributie

Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 9.00-16.00 uur, elke dag behalve op zaterdag.
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op Postbankrekening 6901668 of I.N.G. Bank Epe op rekening 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum. Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

Retraites

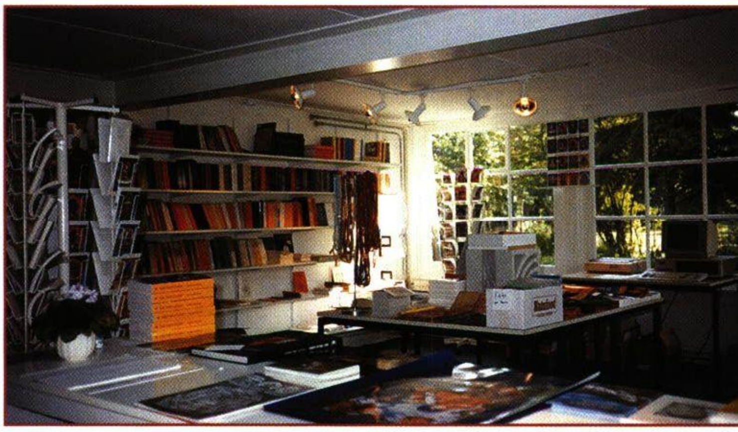
Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

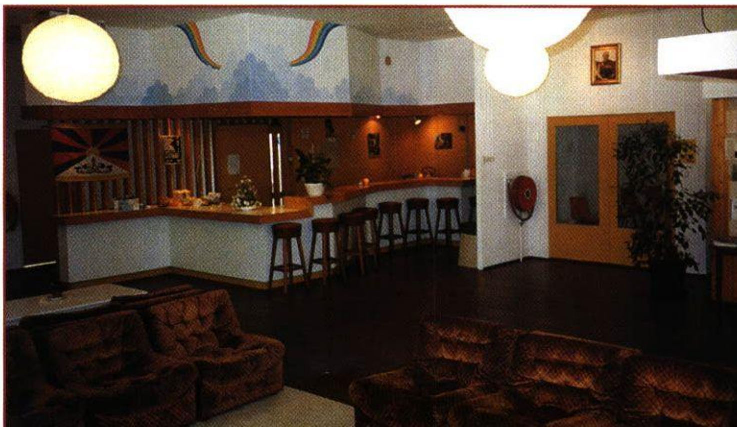
Gebedsdiensten

Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

Verhuur cursusruimte

Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.





Programma 1999

Madhyamakavatara:
De filosofie van de middenweg.
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

De Madhyamakavatara van de grote Indiase wijsgeer Acharya Chandrakirti is een presentatie van de Prasangika Madhyamika filosofie, volgens de uitleg van Nagarjuna. De Prasangika Madhyamika filosofie wordt in Tibetaanse kringen als de hoogste zienswijze beschouwd en alle andere filosofische scholen als treden van een ladder welke ons naar de moeilijke, maar bevrijdende inzichten van de Prasangika's voert.
De tekst geeft een beschrijving van de verschillende bodhisattva-stadia. Tot zover zijn de eerste vijf stadia behandeld met de eerste vijf perfecties. Op de onderstaande data zal de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen het zesde hoofdstuk van de Madhyamikavatara behandelen, over de zesde bodhisattvabhumi met de perfectie van wijsheid. Dit hoofdstuk is het belangrijkste en tevens het omvangrijkste deel van de tekst. Voor zijn uitleg zal geshela gebruik maken van het commentaar van de grote Tibetaanse meester Lama Tsong Khapa: 'Illumination of (Chandrakirti's) Thought' (Tib.: dbU ma dgongs pa rab gsal).
Dit onderwerp is in feite een extra geschenk van geshela tot besluit van de zeer succesvolle eerste ronde van het studieprogramma, dat in april 2000 onder de titel 'Basis Studie' een tweede ronde ingaat. Van de lezingen wordt een transcript gemaakt voor deelnemers aan dit studieonderwerp. Bij voldoende belangstelling bestaat de mogelijkheid tot vorming van studie-/discussie groepjes waarbinnen het inzicht in dit onderwerp verder kan worden verdiept.

Data:	**8 t/m 10 oktober**	
	12 t/m 14 november	
	10 t/m 12 december	
Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur.**	
Kosten:	**F 180,- (Bij vooruitbetaling voor een heel studieseizoen betaalt u F 150,- per weekend).**	
Aanmelding:	**Telefoon**	**0578-661450**
	Telefax	**0578-661851**

2 oktober
Lezing over sterven
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Kosten: geen.
Aanvang: 10 uur.

8 t/m 10 oktober in Maitreya Amsterdam
Feng Shui cursus.
Door: MICHAEL EN HELEN OON uit Londen, naaste leerlingen van Lillian To
Informatie en aanmelding bij
Maitreya Amsterdam,
Telefoon 020 - 4280842.

16 en 17 oktober
Congresgebouw Den Haag
Door: Z. H. de 14e DALAI LAMA

16 oktober:	**De Zeven Punten Gedachtentraining (Lo djong)**
17 oktober:	**'s ochtends:**
	Korte initiatie (Dje nang) in de meditatie-boeddha Mitrugpa
	's middags:
	Ethiek in het volgende millennium

22 t/m 24 oktober en 26 t/m 28 november
De geest en mentale factoren.
Door: GESHE SONAM GYALTSEN.
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Zoals iedereen uit eigen ervaring weet, leidt de geest vaak een eigen leven en valt het niet mee om negatieve gedachten onder controle te krijgen. Toch is de manier waarop wij denken van groot belang bij het streven naar meer geluk. Door meer over onze eigen geest en de verschillende lagen en functies van ons bewustzijn te leren, krijgen we meer inzicht in de werking van onze eigen geest. Als we dit inzicht toepassen, zal het ertoe bijdragen dat we meer controle krijgen over onze eigen geest en daarmee over onze ervaringen. Het inzicht in onze eigen geest helpt bij het opheffen van onze verstorende emoties en het overwinnen van de moeilijkheden op het spirituele pad. Kennis van de geest is de zekerste weg naar meer geluk.

Het boeddhisme bezit een rijke filosofie over het functioneren van de geest. Door de geest te analyseren wordt het gemakkelijker de werking ervan te begrijpen. We leren hoe het mogelijk is de invloed van bepaalde verstorende mentale factoren tot een minimum te beperken en de invloed van heilzame factoren te stimuleren. Theorie en praktijk als een geheel! Het boeddhisme op zijn best.

Omdat geshela twee weekenden over dit onderwerp zal uitweiden, adviseren wij u voor beide weekenden in te tekenen, zodat u optimaal van deze waardevolle boeddhistische kennis kunt profiteren.

Willem van Steijn

Lama Kirti Tsenshab Rinpochee.

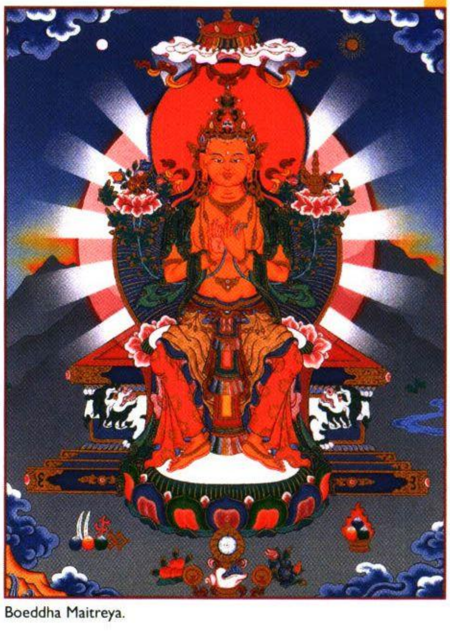
Aanvang: vrijdagavond om 20.00 uur.
Kosten: F 180,- per weekend (of F 300,- bij vooruitbetaling voor twee weekenden).
Aanmelding: Telefoon 0578-661450
Telefax 0578-661851

Oktober 30 and 31 Maitreya Amsterdam
Love and compassion.
KIRTI TSENSHAB RINPOCHE
English translation
Information: Maitreya Amsterdam,
Telefoon 020 - 4280842.

November 5 -7th
Theachings on the stages of the path to enlightenment
and initiation in Maitreya Boeddha
De stadia van het pad naar de verlichting
en een korte initiatie in de Boeddha Maitreya
Door: KIRTI TSENSHAB RINPOCHE
English translation

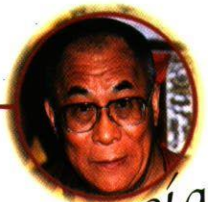
Voorafgegaan door een korte introductie in de stadia van het pad naar de verlichting zal de eerwaarde lama een initiatie geven in de Boeddha Maitreya. De initiatie is een vervolgtoestemming voor het beoefenen van de sadhana van Maitreya, als men al eerder een volledige initiatie had ontvangen, anders kan men de initiatie als een zegening ontvangen.
De algemene beoefeningen van de stadia van het pad naar de verlichting vormen een uitstekende voorbereiding op de beoefening van tantra, vanaf de juiste manier van toewijding aan een spirituele leraar tot en met het opwekken van de altruïstische motivatie voor het bereiken van de hoogste staat van verlichting en de wijsheid van de leegte.
In de tantrische sadhana leert de student de meditaties op de heldere verschijning van de essentie van zijn eigen geest als een stralende boeddha in een zuivere lichtpaleis omgeving. Naast een verzameling positieve energie worden door deze visualisatie concentratie en wijsheid opgewekt en worden uiteindelijk de gewone gebrekkige verschijningen en het vasthouden daaraan ingeruild voor het boeddhaschap.
Daar het steeds minder voorkomt dat grote Tibetaanse lama's van het kaliber van Kirti Tsenshab Rinpochee tantrische initiaties geven, zijn wij er bijzonder verheugd over dit programma te kunnen bieden.
Wegens de hoge leeftijd van de lama zal hij maar een zitting per dag zelf leiden. Daarnaast zullen oudere studenten het programma met geleide meditaties en discussies aanvullen tot een compleet geheel.

The general practices of the stages of the path to enlightenment provide excellent preparations for the practice of tantra, all the way from devotion for a qualified teacher upto the generation of the altruistic motivation to highest enlightenment and the wisdom



Andy Weber

Boeddha Maitreya.



special

of emptiness.
In the tantric sadhana the adept learns to meditate on the clear appearance of the essence of his mind as a radiant Buddha in a pure lightpalace environment. Ultimately this visualisation works to stop ordinary appearances and grasping at imperfect reality.

Information:	**Maitreya Emst, tel: 0578 - 661450.**
Start:	**Friday evening November 5th 20.00 hrs.**
Costs:	**F 250,- all in.**
Application:	**Tel: 0578 - 661450.**

November 18th in Maitreya Amsterdam
Lecture on Mitrugpa
ANDY WEBER
English language.
Starts at 19.30 hours
Costs: F 15,-

19 t/m 22 November
Drawing Buddha Mitrugpa
Door: ANDY WEBER
Voertaal: Engels.

Deze extra schildercursus sluit aan bij de initiatie die Zijne Heiligheid de Dalai Lama op 17 oktober in Den Haag gaf. Andy Weber, die op het gebied van de boeddhistische iconografie als een van de grootste kunstenaars van deze tijd wordt beschouwd zal een lezing over de symboliek van deze boeddha houden in Maitreya Amsterdam op donderdagavond en aansluitend een weekend tekenen begeleiden in Emst. Behalve zijn rol-schilderingen (thanka's) die in boeddhistische tempels tot in de verste uithoeken van de aarde zijn terug te vinden, kennen we Andy van de posters en kaarten die van zijn schilderingen zijn gemaakt en die op menig huisaltaartje prijken. Onder zijn leiding worden deelnemers aan deze cursus wegwijs gemaakt in theorie en praktijk van het tekenschema, het prepareren van het doek en van de kleuren en zelfs in de bijbehorende meditaties.

Het lange weekend:

Kosten:	**F260,- (exclusief materiaal)**
Aanvang:	**vrijdagavond 19 nov. om 20.00 uur.**
Einde:	**maandagmiddag 22 november na de lunch.**

Aanmelding en informatie:
Telefoon 0578-661450

17 t/m 19 december
Yoga en meditatie
Door: Sandra Tideman
Voertaal: Nederlands.

Sandra Tideman is gediplomeerd docente yoga. De moderne mens is vaak op zoek naar lichamelijke en geestelijke ontspanning. Ontspanning is een noodzakelijke voorwaarde voor lichamelijk evenwicht en voor geestelijke groei. Geestelijke spanningen kunnen zich vastzetten in het lichaam als lichamelijke spanningen. Het boeddhisme biedt een breed scala aan methoden voor geestelijke ontwikkeling, maar soms vormen lichamelijke spanningen een obstakel dat eerst overwonnen dient te worden.
Deze cursus richt zich daarom eerst op het oplossen van lichamelijke spanningen door middel van Hatha yoga en adem-oefeningen. Door gerichte oefeningen, begeleid door rustig ademen, wordt het lichaam sterk en soepel en het denken rustig.
Vervolgens kan men vanuit de ontspanning praktische vorderingen in de geest bewerkstellingen door meditatie, zodat men steeds gezonder en sterker in het leven staat en beter in staat is anderen te helpen.

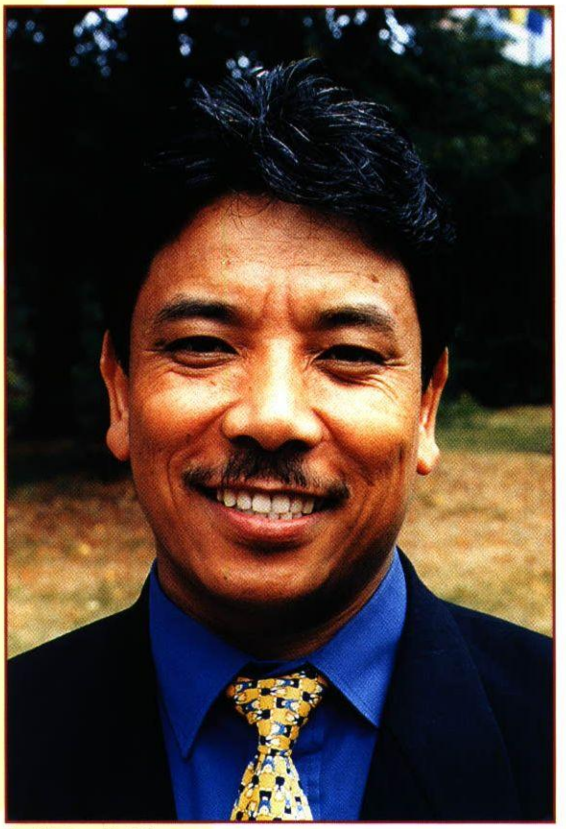
Aanvang: vrijdagavond 17 december om 20.00 uur.
Einde: zondagmiddag om 17.00 uur.
Kosten: F 180,-
Aanmelding: tel: 0578 - 661450.

Het Maitreya Instituut werkt zonder winstoogmerk. Het bedrag dat u als donatie betaalt voor deelname aan cursussen is uw bijdrage voor het in stand houden en ontwikkelen van de condities voor het waardevolle Dharma-onderricht. Dankzij uw bijdrage kan het Dharma-onderricht zoals dat in het Maitreya Instituut wordt gegeven worden voortgezet en voor een breder publiek toegankelijk gemaakt.
U betaalt dus niet voor het Dharma onderricht, maar voor de faciliteiten van het instituut.

Voor inlichtingen omtrent andere manieren waarop u kunt bijdragen aan een verdere ontwikkeling van de faciliteiten van het Maitreya Instituut kunt u contact opnemen met ons kantoor of met een van de comité- of bestuursleden.

Cursus Tibetaanse geneeskunde

3 t/m 5 december
Workshop:
Introductie in de Tibetaanse Geneeskunde
door: Amchi Lobsang Tsultrim
Amchi Tenzin Dakpa
Arjan Korevaar
voertaal: Engels


Jan Paul Kool

Amchi Lobsang Tsultrim.

De Tibetaanse Geneeskunde mag zich in Nederland verheugen in een steeds grotere belangstelling. Dat is niet verwonderlijk want de NSTG, de Nederlandse Stichting ter bevordering van de Tibetaanse Geneeskunde is al meer dan tien jaar werkzaam. Op dit moment zijn er twee praktijken waar Tibetaanse natuurgeneeskundigen consulten geven in Amsterdam en in Emst.
In de loop der jaren zijn er vele duizenden patiënten geweest die een consult en behandeling ondergingen bij de NSTG. Voor degenen die meer willen weten van deze eeuwenoude geneeskundige traditie is deze workshop dan ook een uitkomst. De Tibetaanse Geneeskunst is veelomvattend, diepgaand en verweven met het Tibetaans boeddhisme. De studie om in deze traditie arts of Amchi te worden vraagt minstens vijf jaar, waarna nog enige jaren stage gelopen wordt bij een senior arts. Natuurlijk kan al deze kennis niet in een weekend worden overgedragen. Wat wel kan plaatsvinden is een beter begrip voor de unieke kennis van het samenspel van lichaam en geest en de subtiele krachten die het evenwicht van onze gezondheid kunnen verstoren.

Het programma omvat Lezingen, Meditaties, Medicijn Boeddha Poedja, Video- en Dia presentaties, Polsdiagnose en Urinediagnose.

Amchi Lobsang Tsultrim Tsona, geboren in 1962, zoon van wijlen Dr. Jamyang Tashi Tsona die lijfarts was van Z.H. de Dalai Lama en een van de oprichters van Men Tsee Khang (Tibetan Medical and Astro Institute) in Dharamsala, India, zal lezingen geven en urinediagnoses uitvoeren bij de deelnemers aan de workshop. Hij studeerde af in 1986 bij de Men Tsee Khang terwijl zijn vader hem begeleidde en inspireerde. Hij bezocht de NSTG in Nederland voor het eerst in 1988 samen Dr. Dhadon, een uitstekende vrouwelijke amchi. In de periode van 1988 t/m 1998 behandelde hij vele patiënten in India en in vele Europese landen en in Canada en Japan. In het begin onder leiding van senior Amchi's, later alleen. Hij gaf ook veel openbare lezingen en woonde diverse congressen bij waar hij als spreker de Tibetaanse medische traditie vertegenwoordigde. Sinds medio mei is hij werkzaam bij NSTG in Emst.

Amchi Tenzin Dakpa zal polsdiagnoses doen bij de deelnemers, niet om ziektes te diagnostiseren maar om vast te stellen of iemand een mannelijke-, vrouwelijke- of neutrale- (bodhisattva) 'basispols' heeft. Dit kan in een relatief korte tijd worden vastgesteld, zodat alle deelnemers aan de beurt kunnen komen. Amchi Tenzin Dakpa is ook geboren in 1962 en studeerde af in 1988. In de periode van 1991 t/m 1993 gaf hij les in Tibetaanse Medicijnen aan het Chagpori Medical Institute. Sinds november 1998 is hij werkzaam bij de NSTG in Amsterdam.

Arjan Korevaar is voorzitter van de NSTG en zal een lezing houden over de westerse onderzoeken gedaan naar oude Tibetaanse medische recepten zoals het middel Padma-28 wat in Zwitserland wordt gemaakt. De Tibetaanse kruidenpillen zijn samengesteld uit soms wel vele tientallen verschillende kruiden die een elkaar ondersteunende werking hebben en in het algemeen geen bijwerkingen hebben. De ervaring van vele eeuwen heeft deze geneeskunst gemaakt tot een betrouwbare en veilige methode waar veel mensen baat bij hebben.

Een consult bij een Amchi op een van de NSTG praktijken duurt een half uur en is bedoelt voor mensen met chronische klachten en als aanvulling op de westerse geneeskunst. Het kan ook heel goed zijn voor mensen die geen klachten hebben en dienen als een check-up, waarbij toekomstige problemen kunnen worden onderkend waardoor preventieve maatregelen kunnen worden genomen. Een afspraak voor een consult kan alleen telefonisch worden gemaakt van maandag t/m donderdag van 10-13 uur tel:0578-620030.

Aanvang:	**Vrijdagavond om 20.00 uur**	
Kosten:	**F 200,-**	
Aanmelding:	**Telefoon**	**0578-661450**
	Telefax	**0578-661851**

Lezingen in het land...

...door GESHE SONAM GYALTSEN

Maitreya Amsterdam
Brouwersgracht 157-159
Tel: 020- 4280842
De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen geeft vanaf september weer regelmatig op woensdagavond een lezing in Maitreya Amsterdam. De lezingen zijn afzonderlijk te volgen en geven inzicht in de boeddhistische manier van omgaan met problemen en het verbeteren van de kwaliteit van ons leven, door het trainen van onze gedachten (Lo Djong). De volledig gekwalificeerde geshe zijn lezingen baseert op eeuwenoude wijsheden, slaagt hij er voortreffelijk in het boeddhisme naar de westerse ervaringswereld toe te vertalen met veel gevoel voor humor en relativiteit. De lezingen worden op bekwame wijze uit het Tibetaans in het Nederlands vertaald. English translation available!!
Data: 15 en 29 september, 13 en 27 oktober, 10 en 24 november, 8 december.
Aanvang: 19.30 uur.

Maitreya Groningen
Informatie: Tel: 050-5268058 (Simon), 050-3123689 (Katelijne) en 050-3091257 (Fokje).
Op de volgende woensdagavonden zal de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen een lezing houden over de vier edele waarheden. In vier lezingen die ook afzonderlijk goed te volgen zijn zal de Tibetaanse lama ingaan op de boeddhistische visie op het lijden en de oorzaken van al het ongenoegen in de wereld. In de derde en vierde lezing zal hij aangeven dat het mogelijk is de opheffing van het lijden te bereiken door het volgen van het veilige en betrouwbare boeddhistische pad.
Data: 22 september, 20 oktober, 17 november en 15 december.
Plaats: Grand Café 'De Bonte Koe', Spilsluizen 9, Groningen.
Aanvang: 19.30 uur

... in Den Haag door Z.H. de DALAI LAMA

'De kracht van Vriendelijkheid'

16 oktober: De zeven punten gedachtentraining (Lo djong).
Congresgebouw Den Haag
Aanvang: 9.30 uur.

17 oktober: Toestemming voor de beoefening van de meditatieboeddha Mitrugpa
Congresgebouw Den Haag
Aanvang: 9.30 uur

17 oktober: Openbare lezing, ethiek in het volgende millennium.
Congresgebouw Den Haag
Aanvang 15.00 uur.

Bel voor inlichtingen met het Maitreya Instituut of vraag een folder aan bij Stichting Bezoek Dalai Lama 1999, fax: 070 - 3066342.

...door KIRTI TSENSHAB RINPOCHEE

Amsterdam 30 en 31 oktober, Maitreya Instituut, twee dagen over liefde en mededogen.
Emst 5 t/m 7 november, weekend Lam Rim onderricht en initiatie in Maitreya Boeddha.
Groningen 3 november, in de Bonte Koe, lezing over wereldvrede.

... in Rotterdam door GESHE KONCHOG LHUNDUP

Op de volgende data houdt Geshe Konchog Lhundup een lezingencyclus over de stadia van het pad naar de verlichting op: 5 en 19 oktober, 2 en 16 november en 30 november in Rotterdam in Gebouw de Heuvel aan het Grote Kerkplein 5.
Bel voor inlichtingen: 010 - 4206133.

Maitreya Amsterdam, Brouwersgracht 157 - 159.

TIBETAANSE TAALLES

Elke 14 dagen zijn er onder leiding van de vertaler Tsewang Namgyal lessen in de Tibetaanse taal. Studenten leren zowel de Tibetaanse taal te spreken en te schrijven als het lezen en begrijpen van de Dharma-teksten. De lessen worden in groepsverband gegeven. Heeft u geen ervaring met de Tibetaanse taal, dan is het toch mogelijk om met de groep mee te doen. Er is genoeg ruimte voor individuele begeleiding.

Wilt u individuele les, dan is dat mogelijk op de maandagmiddag. Hiervoor kunt u contact opnemen met het centrum Maitreya Amsterdam.

DE BOS EN TUIN ACTIVITEITEN

De werkgroep 'Bos en Tuin' heeft na de zomervakantie de bos- en tuinwerkzaamheden hervat. De weekenden zullen op dezelfde data vallen als de cursus Madhyamakavatara.

Data: **8 t/m 10 oktober**
12 t/m 14 november.

De werkzaamheden vangen aan op zaterdagochtend om 9.00 uur onder leiding van Vera Kappers en eindigen op zondag om 17.00 uur.

Aankomst: **vrijdagavond.**
Kosten: **aan deelname zijn geen kosten verbonden.**
Aanmelding en informatie:
Telefoon 0578-661450.

RECTIFICATIE

De vorige voorplaat van het MM is geschilderd door Riny Keijser.

Ueli Minder

Z.H. de Dalai Lama

MAITREYA INSTITUUT

MAITREYA MAGAZINE
oktober, november en december 1999

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Amrit Rienks
Sander Tideman

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
Rene van Luyn en Lindy Fokker

VOORPLAAT
Z.H. de 14e Dalai Lama
Foto: Ueli Minder
Vormgeving: Lindy Fokker en Arnoud Smit

DRUK
Offsetdrukkerij Refo b.v.
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut.
Alle rechten voorbehouden.

ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is f 40,- in Nederland, f 50,- in Europa en f 70,- in overige landen. Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers f 10,00 plus porto.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne schriftelijk naar Emst.

VORIGE NUMMERS
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.
De winkel in Amsterdam is open van dinsdag t/m zaterdag van 10-17.30 uur.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL HOOFD FPMT
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

BESTUUR
Voorzitter: Sander Tideman
Secretaris: Lan Tjoa
Penningmeester: Arjan Korevaar

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Paula de Wijs
Thirza Happe
Sjoerd Haagsma
Fokje Westerling

MAITREYA EMST
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: maitreya@wxs.nl
Home page: http://home.wxs.nl/~maitreya

Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 9-16 uur.

MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: maitreya.ams@wxs.nl

Boekhandel:
Tel: 020-6206272.

Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 10-22 uur,
zaterdag van 10-18 uur.

MISSION STATEMENT
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

LID MAITREYA INSTITUUT/FPMT
Voor f 100,- per jaar bent u lid van het M.I. en de FPMT. U ontvangt dan naast het Maitreya Magazine ook 6x per jaar het Engelstalige tijdschrift Mandala van de FPMT en kunt alle cursussen volgen in Emst en Amsterdam.

F 300,- DONATEUR/LID
U krijgt hetzelfde als een gewoon lid en tevens 15% korting op al uw aankopen in een van onze winkels behalve op transcripten.

GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste f 10,- per maand of f 120,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

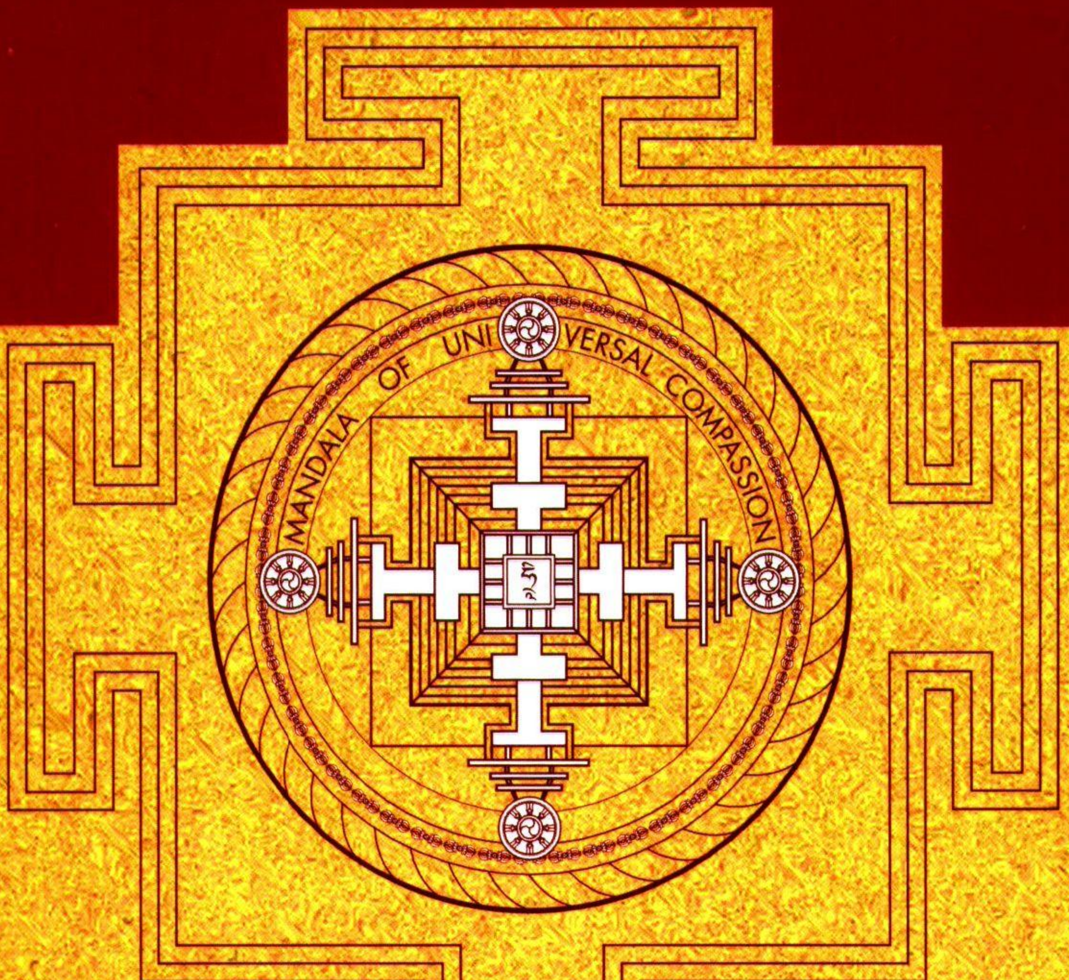
DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

BETALINGEN
Voor abonnement of lidmaatschap of f 300,- donateur/lid uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bij voorbeeld: Geshe Actie, Lama Osel Fonds, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T
FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION